

SANTÉ MENTALE

Les jeunes psychiatres s'engagent contre la stigmatisation

Alors que les troubles psychiques touchent un Français sur cinq, la santé mentale continue de pâtir d'idées reçues. Une nouvelle génération de médecins multiplie les initiatives pour faire évoluer les pratiques et les mentalités

Comment ça, tu déprimes? Mais tu as tout pour être heureuse, tu es enceinte! » La période périnatale serait toujours nimbée de félicité: cette idée reçue, vision romantique, peut dissuader les futures mères de verbaliser leur mal-être. Cette autocensure est loin d'être un détail. Le suicide représente la première cause de mortalité maternelle dans l'année qui suit l'accouchement, selon un récent rapport de l'Inserm et de Santé publique France (45 suicides sur les 272 décès enregistrés entre 2016 et 2018). « Une grande part de ces décès serait évitable en développant davantage la prévention », assure Lucie Joly, 37 ans, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine (AP-HP, Sorbonne Université), spécialisée dans la santé des femmes, en particulier pendant la grossesse et le post-partum.

Lorsqu'elle prend ses fonctions de responsable de la psychiatrie périnatale en 2016, la jeune médecin observe que le corps médical accorde une attention particulière au nouveau-né, mais que la santé psychique des mères est souvent négligée, bien que celles-ci expriment régulièrement leur détresse lors des consultations.

La situation s'est un peu équilibrée depuis, mais encore aujourd'hui, « très peu d'études se penchent sur le cerveau des mères et sur leur grande vulnérabilité pendant cette période. Comment comprendre la dépression maternelle, les grossesses imaginaires, le syndrome du bébé fantôme, le déni de grossesse? », interroge Lucie Joly, qui croise alors son expertise avec celle d'Hugo Bottemanne, 33 ans, chercheur en neurosciences et aussi psychiatre à l'hôpital Bicêtre (AP-HP, université Paris-Saclay). Ensemble, ils écrivent articles scientifiques et livres grand public: *Dans le cerveau des mamans* (Éditions du Rocher, 2022) et *La Dépression au féminin* (Éditions du Rocher, 216 pages, 17,90 euros). Lucie Joly forme également sages-femmes et infirmiers à repérer les troubles psychiques et œuvre, avec l'équipe de psychiatrie de l'hôpital Saint-Antoine, à la création d'une unité consacrée à la santé mentale au féminin.

Ce secteur sinistré – problèmes de financement, suppressions de postes, soignants épuisés, délais de consultation interminables, prises en charge dégradées – pâtit également d'idées reçues sur les troubles psychiques: « Les psys, c'est pour les fous », « Les dépressifs sont des mous chroniques », « Les schizophrènes, des criminels... » Combien de personnes rechignent ainsi à pousser les portes d'un psy, car « ça ne servira à rien? » Combien d'étudiants en médecine tournent le dos à la discipline, considérée comme « le fond du panier » dans les choix de carrière? Un écueil de plus à l'heure où se télescopent le manque croissant de psychiatres et les besoins toujours plus importants de soins de la population, adultes mais aussi enfants et adolescents, en particulier depuis le Covid. Dans son bilan annuel de la feuille de route sur la santé mentale de 2023, le ministère de la santé et de l'accès aux soins rappelle que les troubles psychiques toucheraient près de 13 millions de Français, soit une personne sur cinq.

Résolue à faire bouger les lignes, « une nouvelle génération de psychiatres engagés est en train d'émerger, attentive aux enjeux de déstigmatisation et de transformation des pratiques », se félicite Maeva Musso, 33 ans,

présidente de l'AJPJA. L'Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues fait partie du collectif qui milite, depuis l'été 2023, pour faire de la santé mentale une grande cause nationale en 2025. Avec succès: lors de son discours de politique générale, début octobre, le premier ministre, Michel Barnier, a donné le feu vert à cette initiative. Ces jeunes psychiatres constituent « un mouvement de fond massif: il suffit de jeter un œil sur les réseaux sociaux pour constater qu'ils sont nombreux à s'investir dans les associations, à intervenir dans les colloques », abonde Frank Bellivier, délégué ministériel à la santé mentale et à la psychiatrie, chargé de la feuille de route sur la santé mentale commencée en 2018.

A 37 ans, Charles-Edouard Notredame fait, par exemple, partie des médecins impliqués dans la mise en place des dispositifs gouvernementaux de la stratégie nationale de prévention du suicide. Ce psychiatre de l'enfant et de l'adolescent au CHU de Lille bataille contre l'idée reçue selon laquelle il vaut mieux ne pas parler du suicide pour ne pas tenter la personne de passer à l'acte. Au contraire, « il faut en parler, mais pas n'importe comment! Dans l'espace public, il faut éviter le sensationnalisme. Dans l'espace privé, questionner sur les idées suicidaires ne fera jamais passer à l'acte. En revanche, il ne faut pas laisser la personne seule avec ça », estime le coordinateur national adjoint du 3114, numéro national de prévention du suicide lancé en octobre 2021, qui a toujours mille projets en cours.

COMBATTRE L'EXCLUSION

Cocréateur en 2018 du module Santé mentale et prévention du suicide suivi par les étudiants du service sanitaire – volontaires – qui sensibilisent les élèves des écoles, il a aussi cofondé le programme national Papageno qui accompagne, notamment, les écoles de journalisme et les rédactions dans le choix des mots et des photos pour éviter l'effet de contagion suicidaire.

Car bien communiquer auprès du grand public est essentiel pour combattre l'exclusion que subissent les personnes concernées par la dépression, la schizophrénie, le trouble bipolaire... Spécialiste des addictions, et par ailleurs expert en pop culture, Jean-Victor Blanc, 37 ans, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine et enseignant à Sorbonne Université à Paris, déploie depuis 2018 le projet « Pop & psy ». « L'idée est de mettre la lumière sur des films, des séries ou des personnalités qui peuvent servir de modèles, afin que chacun puisse se dire: "Si Selena Gomez ou Bradley Cooper parlent de leur trouble psychique, alors moi aussi je peux le faire" », explique le médecin.

Outre la publication de deux ouvrages, *Pop & psy. Comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques* (Plon, 2019) et *Addicts. Comprendre les nouvelles addictions et s'en libérer* (Arkhé, 2021), Jean-Victor Blanc a lancé un compte Instagram, des conférences dans les cinémas MK2 et en entreprises, des soirées au ciné-club du Brady, le podcast « Psycho pop » sur l'application Majelan, une chronique mensuelle au « Magazine de la santé » sur France Télévisions et, depuis trois ans, le festival Pop & psy. Gratuit, cet événement réunit, dans un décor coloré et joyeux, dix mille visiteurs dans le tiers-lieu parisien Ground Control. Pendant trois jours, médecins, artistes, chercheurs, écrivains,

« L'IDÉE EST QUE CHACUN PUISSE SE DIRE: "SI SELENA GOMEZ OU BRADLEY COOPER PARLENT DE LEUR TROUBLE PSYCHIQUE, ALORS MOI AUSSI JE PEUX LE FAIRE" »

JEAN-VICTOR BLANC
psychiatre et fondateur
du festival Pop & psy



XAVIER LISSILLOUR

influenceurs, associations partagent avec le public leur savoir, leur parcours, leurs conseils. Spécialisé sur l'addiction au chemsex (prise de drogue lors de rapports sexuels), Jean-Victor Blanc ajoute: « Le festival, c'est aussi montrer la convergence des luttes entre santé mentale, violences sexistes, discrimination des personnes racisées, des LGBT, et plus largement des marginalisés dans notre société... C'est une forme de militantisme pour la diversité, basé sur des éléments scientifiques. »

Astrid Chevance, 38 ans, médecin psychiatre et chercheuse en épidémiologie clinique au Cress (Inserm-AP-HP-université de Paris) bataille pour donner de la voix aux patients et développer une psychiatrie scientifique centrée sur eux. « Nombre d'études évaluant les traitements en psychiatrie sont difficilement interprétables, car elles ne s'appuient pas sur le ressenti global des patients, qui sont pourtant les premiers concernés par les maladies! Il faut en finir avec des mesures développées il y a plus de cinquante ans, dépassées par les avancées récentes et qui, surtout, incarnent mal les besoins des patients aujourd'hui. »

En novembre 2023, la chercheuse a lancé ComPaRe Dépression, une communauté de recherche participative incluant à ce jour 4700 volontaires vivant ou ayant vécu un épisode de dépression. « Nous croisons l'expertise professionnelle des cliniciens et les expériences vécues des patients dans des études scientifiques », précise Astrid Chevance. Deux ont été lancées, l'une sur le handicap qui peut découler de la dépression, l'autre sur l'annonce du diagnostic. « Quant à nos recherches, elles visent une mise en pratique à moyen terme. Pour l'annonce du diagnostic, par exemple, l'intelligence collective de près de 250 médecins et 2500 patients permettra de mieux former les professionnels. »

Ecouter le patient et l'aider à réaliser ses envies, à trouver un logement, à s'inscrire à la fac, à passer un entretien professionnel, à retisser une vie sociale... C'est ainsi que le psychiatre Nicolas Rainteau, 38 ans, exerce son métier. Pour le chef de service du centre de réhabilitation psychosociale (Smart 73) du centre hospitalier spécialisé de la Savoie, « la réhabilitation psychosociale induit que les projets de vie sont les portes d'entrée pour les projets de soin, et non l'inverse ». Avec ses équipes, il peut ainsi accompagner un jeune concerné par la schizophrénie à reprendre les études, si tel est son souhait. « Nous pouvons nous mettre en lien avec la fac si la personne le désire, l'accompagner pour les inscriptions ou à toutes autres étapes. Puis si elle se plaint, durant l'année, de difficultés de concentration ou dans ses rela-

tions aux autres, par exemple, nous pouvons lui proposer des outils spécifiques pour lever ces obstacles afin que le projet puisse se passer dans les meilleures conditions. »

Nicolas Rainteau se moque des critiques lui reprochant « de jouer à l'assistante sociale et de sortir de la posture classique du psychiatre centré sur la maladie et le symptôme ». En 2017, il a entrepris la transformation de l'unité Jean-Minvielle – hôpital de jour de psychiatrie du CHU de Montpellier – en centre de réhabilitation psychosociale et l'a piloté pendant sept ans, décrochant le statut de centre de référence de la région Occitanie par l'agence régionale de santé. Cet établissement fait partie, avec celui de Savoie, de la centaine de centres qui ont émergé dans l'Hexagone au cours des quinze dernières années.

C'est aussi en se tournant vers des terres encore peu défrichées, les psychédéliques à visée médicale, que Lucie Berkovitch, 36 ans, psychiatre et chercheuse en neurosciences à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, développe des thérapies innovantes contre la dépression. Ce n'est pas si simple, rappelle la responsable de l'axe de recherche psychédélique de l'Institut de neuromodulation: « Un tiers des dépressions ne répond pas aux antidépresseurs. L'émergence de traitements psychédéliques porte de nouveaux espoirs. » Psilocybine, LSD, ayahuasca sont étudiés pour traiter la dépression, l'anxiété dans des contextes de fin de vie, la réduction de l'addiction à l'alcool et au tabac. Lucie Berkovitch est responsable de Compo06, une étude industrielle internationale à laquelle participent plusieurs centres thérapeutiques en France. L'objectif est de tester l'efficacité de la psilocybine, principe actif des champignons hallucinogènes, dans la dépression résistante, en association avec de la psychothérapie. Les patients sont accompagnés par un thérapeute pendant toute l'administration (les effets durent de quatre à six heures), mais aussi en amont et en aval. Ceci pour prévenir le risque de « bad trip »: il est arrivé, lors de consommations récréatives, que des personnes se mettent en danger ou décompensent. Lors de la prise de psychédéliques, le « trip » est-il nécessaire pour que le traitement fonctionne? C'est le sujet de la recherche académique financée par l'Agence nationale de la recherche que Lucie Berkovitch a également entreprise, qui devrait démarrer en 2025. Stigmatiser la santé mentale, bientôt d'un autre âge? ■

ISABELLE HENNEBELLE

Ce dossier est réalisé dans le cadre d'un partenariat avec le festival Pop & psy 2024.



AU PROGRAMME

Pour sa troisième édition, le festival Pop & psy – événement culturel, scientifique, inclusif et engagé pour la santé mentale, gratuit à but non lucratif – se déroule du 11 au 13 octobre dans le tiers-lieu Ground Control, à Paris (12^e). Chaque année, dans une ambiance festive, sont accueillis 10 000 visiteurs autour de tables rondes, de « talks », d'ateliers interactifs, d'expositions d'art graphique, de spectacles, de sessions live. Un espace est également consacré aux acteurs associatifs. Créé par le psychiatre Jean-Victor Blanc (hôpital Saint-Antoine, AP-HP-Sorbonne Université), la journaliste Florence Trédez (*Elle*) et Emmanuelle Fellous, directrice générale du média sur la maternité « Bliss Stories », le festival veut déstigmatiser les troubles psychiques et libérer la parole. Cette année, neuf tables rondes sont programmées : « Les psychédéliques en psychiatrie » ; « Schizophrénie, le black swan de la santé mentale ? » ; « La santé mentale à l'épreuve des LGBTIphobies » ; « Atypical ? Inclusion et troubles du spectre de l'autisme » ; « Environnement, urbanisme et santé mentale : le pouvoir des trois ? » ; « Le coût mental de l'engagement » ; « Élémentaire : santé mentale, culture et migration » ; « L'hôpital en psychiatrie, 50 ans après *Vol au-dessus d'un nid de coucou* » ; « Génération brat : déprimée ou révoltée ». Le festival est soutenu par la Fondation Falret, la Fondation Erié, Ramsay Santé, la Fondation Sisley d'Ornano ainsi que par la MNH, l'ANR et France 2030. Il bénéficie aussi du soutien de la Ville de Paris.
Renseignements : Popetpsy.fr

Marine Tondelier : « Ce qui m'a rendue plus forte aurait pu me détruire »

Pour la numéro un des Ecologistes, le plus compliqué mentalement en politique, « c'est quand on n'a pas la sensation d'être utile »

ENTRETIEN

La secrétaire nationale des Ecologistes est rompue au militantisme contre l'extrême droite, qu'elle combat de longue date sur ses terres, à Hénin-Beaumont (Pas-de-Calais). Le parcours de l'autrice des *Nouvelles du Front* (Les Liens qui libèrent, « Poche », 224 pages, 8,90 euros) lui a permis d'acquiescer une forme de résilience, qui l'aide à tenir face à la violence de la vie politique.

Depuis votre engagement en politique, quand avez-vous eu la sensation de payer un prix en matière de santé mentale ?

Mon parcours politique est en fait un continuum de difficultés. Elue d'opposition au Rassemblement national depuis 2014, seule élue écologiste de toute mon agglomération, je me suis construite dans l'adversité, et ce mode de formation est pour beaucoup dans qui je suis politiquement. J'ai du mal à isoler un exemple précis parce que beaucoup me viennent, et puis ce ne sont pas forcément les moments plus durs en soi qui sont les plus durs pour moi. Je peux absorber d'énormes chocs politiques en mode fluctuat nec mergitur et tout à coup être affectée, des semaines, par quelque chose qui relèverait, vu de l'extérieur, du détail organisationnel. J'ai besoin d'être solide sur mes appuis. Ces choses se travaillent mais ne se maîtrisent pas totalement.

Cet été, après la dissolution parlementaire du 9 juin, beaucoup de personnes m'ont demandé comment je tenais. Mais, curieusement, ce ne sont pas ces semaines de campagne express qui m'ont paru les plus difficiles, d'abord parce que je savais exactement pourquoi j'étais là et pour quoi faire, ça a été instinctif. Ensuite parce que j'étais dans l'action et que je n'avais même pas le temps d'y penser. Et finalement parce que j'avais la sensation de faire quelque chose d'utile. Ce qui est plus compliqué en politique sur le plan mental, c'est quand on donne beaucoup et qu'on n'a pas la sensation d'être utile. Et pour nos proches, c'est la même chose ! Il faut qu'ils comprennent pourquoi on fait tout cela.

Dans « Nouvelles du Front », vous parlez d'un quotidien d'insultes et même de menaces à Hénin-Beaumont, où vous êtes élue d'opposition face à une mairie d'extrême droite. Comment avez-vous appris à tenir ?

Jeune, quand j'ai intégré une prépa littéraire à Lille, à trente minutes du bassin minier où j'habitais, j'ai d'abord connu le mépris territorial. On m'expliquait que je ne parlais pas français, ce qui était un peu vrai d'ailleurs : enfin, disons que j'avais un accent à couper au couteau. Puis, quand je me suis engagée en politique chez moi, à Hénin-Beaumont, et surtout à l'agglomération où je faisais partie des plus jeunes élus, je me suis confrontée à une hiérarchie par l'âge, par le cumul des mandats... Je n'avais pas d'expérience, pas les codes. J'ai eu l'impression que si je ne sautais pas dans la piscine, si je ne prenais pas la parole, je passerais ma vie politique tétanisée au bord du bassin, et donc que je ne serais pas utile, ce qui est tout de même le but quand on est élue.

Je ne me suis jamais perçue comme quelqu'un de courageux, mais j'étais volontaire et cela a beaucoup compté, je pense. Donc, je ne me suis pas laissé impressionner et cela n'a pas plu. En dix ans, j'ai acquis de la résistance, de la résilience. Pour autant, j'ai réalisé que ce qui m'avait rendue plus forte aurait aussi pu me détruire, et que cela avait été assez violent tout le temps en fait, avec le recul. Parfois, je me penche au bord du précipice et je vois toutes les fois où j'aurais pu tomber...

Qu'est-ce qui permet de ne pas tomber ?

Je ne veux pas me noyer dans l'introspection, c'est plutôt l'action qui est importante, et qui est salvatrice, d'ailleurs. J'ai toujours été très appuyée et très aidée par mon parti. Je ne serais d'ailleurs plus là en politique, aujourd'hui, s'il n'y avait pas eu cette famille qui m'a soutenue. On veille les uns sur les autres, peut-être qu'il y a aussi une forme d'écologie mentale en fait ! Tout cela donne beaucoup de force pour combattre l'adversité, mais en même temps, cela m'a rendue très sensible à tous les moments qui peuvent fragiliser notre collectif, aux différends internes qui ont pu abîmer par le passé notre mouvement.

Ce qui est important aussi, c'est ma famille et le temps partagé avec mon conjoint et mon fils, et puis le sport, quand j'ai le temps (pas assez). J'ai fait beaucoup de danse, qui est une école de la discipline, de l'ancrage, de la représentation aussi. On apprend à gérer le stress de se produire en public, à avoir mal sur pointes et à sourire en même temps, à tomber, à rater devant une salle entière... et à recommencer.

Et puis, il y a l'humour, qui a été une stratégie d'adaptation. Dans les conseils municipaux, c'est houleux, les gens crient beaucoup. J'ai testé différentes stratégies, et un jour, complètement par hasard, j'ai fait une blague qui a fait beaucoup rire dans le public, pourtant affidé au maire, qui les a tous fusillés du regard avant de me hurler dessus. Je me suis dit que là, on tenait quelque chose de bien plus déstabilisant !

Vous êtes-vous déjà posé la question d'arrêter la politique à cause de ce coût mental ?

A la naissance de mon fils, fin 2018, mon entourage personnel et politique m'a dit : c'est dur ce que tu fais, personne ne te demande de te sacrifier sur l'autel de l'écologie et de la lutte contre le Rassemblement national toute ta vie. Si tu sens que tu as envie ou besoin de t'arrêter, cette maternité peut être une porte de sortie, personne ne t'en voudra. Je ne savais pas trop.

Et puis, il y a eu le début du mouvement des « gilets jaunes », la première marche pour le climat. J'ai accouché ce week-end-là, en décembre 2018. A la maternité, j'ai regardé mon bébé dans les yeux pour la première fois et je me suis dit : évidemment que je vais continuer, pour lui et pour tous les autres. Quand on devient parent, on s'inquiète moins pour soi que pour son enfant. Cela peut faire tomber dans l'écoanxiété, mais ça donne aussi beaucoup de sens aux combats écologistes. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
SANDRINE CABUT

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

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

Quand 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, *Hyper-sensible*, 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 Coulangue, 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 adhérerait 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

« MON FRÈRE THIBAUT
EST RECONNU
SCHIZOPHRÈNE,
LA RÉALITÉ SE FISSURE
POUR LUI, LA FAMILLE
VOLE EN ÉCLATS »

GRINGE
acteur et rappeur

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. ■

SOPHIE VIGUIER-VINSON