

Schizophrénie : “On peut s'en sortir”



Florent Babillote. / © Rodolphe Augier / France 3 Bourgogne

Florent Babillote a 38 ans. Il a été diagnostiqué schizophrène à l'âge de 24 ans. Nous l'avons rencontré à Quetigny à l'occasion d'une conférence sur sa maladie et sur comment il a réussi à se rétablir.

Par Rodolphe Augier

Publié le 22/03/2019 à 10:47 Mis à jour le 22/03/2019 à 11:05

À l'occasion des semaines de la santé mentale, nous avons rencontré Florent Babillote, ancien schizophrène. L'homme de 38 ans, devenu écrivain, raconte dans ses livres son parcours de diagnostic de sa maladie et son évolution. Il a répondu à nos questions en marge de la conférence "Schizophrénie, le rétablissement est possible", qu'il a tenu à Quetigny jeudi 21 mars.

Schizophrénie : "On peut s'en sortir"

Florent Babillote a 38 ans. Il a été diagnostiqué schizophrène à l'âge de 24 ans. Nous l'avons rencontré à Quetigny à l'occasion d'une conférence sur sa maladie et sur comment il a réussi à se rétablir.

Vous êtes un ancien schizophrène. Comment se manifestaient vos crises ?

Florent Babillote : J'ai eu de 13 à 24 ans des crises délirantes. C'était pour moi une altération de la réalité. C'était mon entrée en schizophrénie. J'entendais des voix, j'avais des hallucinations, des crises de paranoïa.

Lors de certaines crises, je pensais que mon père était mort. J'avais une hallucination visuelle, je voyais mon père allongé dans une mare de sang. J'étais dans le bus, je quittais le bus en courant comme un fou pour voir mon papa.

Je m'inventais aussi des super-pouvoirs. Je m'imaginai capable de ramener mon père à la vie, j'étais vraiment dans une réalité parallèle. Les crises s'estompaient au bout de plusieurs jours. Je retournais alors à un état de normalité.

Comment peut-on sortir de la schizophrénie ?

F. B. : Il y a autant de cas de schizophrénie qu'il y a de personnalités. Du coup, il arrive que les traitements ne soient pas adaptés.

S'ils sont trop lourds, on va être mou, on va avoir envie de ne rien faire, Ça c'est pas bon. On peut aussi avoir des traitements très adaptés, ils vont diminuer au fil du temps.

Ce qui m'aide, c'est l'art thérapie et l'écriture de mes livres. Je fais du slam aussi, des conférences et du sport.

C'est important d'apporter votre témoignage ?

F. B. : C'est pour cela que je fais des conférences, pour sensibiliser, pour dédramatiser et montrer qu'on peut s'en sortir. Le but est là.

Il y a une phrase que j'aime beaucoup dans mon livre. "Rien n'est impossible même si tout est si fragile." Il faut vraiment se remémorer ça, on peut accomplir de grandes choses même avec cette maladie.

J'ai tendu la main, de Florent Babillote, est sorti en février 2018 aux éditions Edilivre

<https://youtu.be/jAqIOZ58zI0>

