



26 04 2024
Sainte-Anne (Maison des Usagers) 75014 & Visio (Teams)
De 10h30 à 12h00

ÉTAIENT PRESENTS :

- 9 membres de la communauté

I. L'AGENDA DES PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

<i>EVENEMENT</i>	Date	Lien
<i>Forum MDPH 94 2024</i>	22/05	lien
<i>Journées Portes Ouvertes Clubhouse Paris</i>	22/05	lien
<i>Assises Citoyennes du Soin Psychique (Paris) "Résister et Créer" Pour un renouveau des soins psychiques</i>	24/05	lien
<i>Derrière le masque de Victor Hugo Caroline Feyt et Lucienne Forest</i>		lien
<i>Webinaire "Les Jeunes Aidants" (Association JADE)</i>	29/05	lien
<i>Festival Facettes 2024 (Pantin Cité Fertile)</i>	01-02/06	lien
<i>22e Rencontres Soins somatiques et douleur en santé mentale</i>	03-04/06	lien
<i>Festival Journées Orgasmiques (Intim'Agir & Crédavis)</i>	05-06/06	lien
<i>Congrès Réhab' Santé mentale France : "Rétablissement : ensemble, bougeons les lignes !"</i>	06/06	lien
<i>Psy Art Festival</i>	06/06	lien

II. RÉSUMÉ DES ÉCHANGES

Thématique retenue par les participants :

Quelle place pour « l'autre » dans un parcours de rétablissement ?

« L'autre va prendre une place dans un parcours de transformation. C'est par lui que va peut-être arriver le stigmata, mais c'est aussi par lui que peut se créer le rétablissement »

Les participants à cette communauté ont choisi d'explorer le rôle que peuvent jouer les tiers dans les parcours de rétablissement. Si le processus est le mieux décrit par les personnes qui le vivent, se sont également elles qui sont le plus à même d'évoquer les influences extérieures qui ont eu des effets négatifs ou positifs sur leur parcours de rétablissement.

Accepter l'aide pour dépasser les difficultés :

L'autre est d'abord la personne qui va apporter son soutien, sa guidance, son expérience pour aider la personne concernée à avancer. Sa présence donne une dimension collective au rétablissement dans la mesure où il est présenté comme un acteur essentiel du parcours.

« J'ai pu réussir mes challenges grâce à un accompagnement et à l'hôpital et j'ai l'impression que ça s'est construit collectivement finalement. Si j'avais dû faire ça seul c'était mission impossible »

« Quand on accepte l'aide de l'autre, on voit les choses avancer et j'y crois. Dans le cadre de mon travail, je reçois des personnes et j'essaie de ne pas les laisser dans le stigmate du handicap et de voir ça comme une aide à structurer un projet »

La logique de projet, moteur du rétablissement :

La mise en œuvre de projets concrets contribue à la structuration du parcours de vie de tous ; les participants y font également référence comme un élément constitutif du parcours de rétablissement en santé mentale. L'existence d'une perspective et d'un tiers pour aider à l'atteindre, conforte la personne concernée dans son orientation et la pertinence d'y engager des efforts.

« C'est aussi avoir un objectif. Un point dans l'horizon. Et chaque jour, construire autour de ça. C'est pas une obligation d'aboutir. Quand on sort de l'hospitalisation on est souvent désœuvré et si on n'a pas un projet qui nous mobilise, on manque de motivation pour tout. »

« La confiance, c'est une prise de risque, c'est un changement de manière de voir la maladie. On n'est pas toujours certains d'arriver au bout du projet. »

« Dans mes actions, j'ai été beaucoup aidé par mes amis et ma famille, évidemment il faut s'en servir mais c'est mon énergie propre qui doit me permettre de tenir. Et puis même si ça abouti pas, essayer de tenir. »

Ces démarches s'accompagnent aussi d'une incertitude qui met au défi le rapport à l'échec des personnes.

« L'objectif du rétablissement, c'est de sortir de la spirale de l'échec. Afin que les projets avancent et que ça devienne vertueux. Moi, ça s'est fait grâce à l'accompagnement et des gens qui ont pris le risque de me faire confiance ».

« Avant, l'échec c'était honteux mais maintenant je le prends comme une opportunité pour apprendre et grandir. J'essaie de faire la part des choses entre ce qui dépend de moi et ce qui ne dépend pas de moi. Mais je n'ai aucun pouvoir sur ce qui ne dépend pas de moi. »

Le rapport à « l'autre » entre confiance et défiance :

L'aide de personnes tierces dans les parcours, pose la question de la liberté pour la personne de choisir ou non la personne qui l'accompagne dans ses projets que cela soit un soignant, un accompagnant ou un proche aidant.

« Avec mon médecin, il y'a eu une confiance réciproque qui fonctionne. Je suis libre de lui dire ce qui me passe par la tête »

« ça dépend de qui est l'autre par rapport à soi. J'ai commencé à aller mieux depuis que j'ai arrêté la psychiatrie. Je vois mon psychiatre en libéral avec qui ça se passe bien »

Les échanges ont ensuite porté sur l'importance des regards que les individus qui sont autour de la personne concernée portent sur elle. Pour citer un membre de la communauté : *« il y'a des regards qui m'ont construit et d'autres qui m'ont détruit ».*

« Y'a des regards qui m'ont nourri, comme des regards de fierté qui m'ont fait beaucoup de bien »

« la bienveillance teinté de condescendance, n'est pas de la bienveillance. Elle doit être incarnée »

« Chaque fois qu'on ne me regarde pas normalement, j'essaie de me convaincre que je n'en ai pas conscience et ça renforce mon estime de moi. Dans notre cas, il y' aura toujours quelqu'un pour nous juger. C'est comment tu composes avec ça sans que tu te détruises. Je focalise mon attention sur autre chose. »

« J'ai un rapport à l'autre ambivalent : j'ai des gens pour qui j'ai un profond respect comme mon médecin et j'en ai d'autres avec qui c'était beaucoup plus compliqué. Y'a des personnes qui affichent une posture, qui prennent des engagements, mais qui ne les tiennent pas du tout. »

« Dans nos parcours de vie et de rétablissement on va croiser 2 catégories de gens, ceux qui vont vous encourager et ceux qui vont vous enfoncer : y'a très peu d'entre deux dans les gens qu'on fréquente. Pour moi une motivation c'est de donner raison aux gens qui m'encouragent et de donner tort à ceux qui m'ont pas aidé. »

Parmi les profils de personnes pouvant apporter un soutien bienvenu, les pairs aidants ont été cités comme des interlocuteurs dont les conseils sont appréciés.

« Après avoir vécu des traumatismes, le fait que les informations passent par des pairs aidants, c'est rassurant. La parole se libère plus et on se sent en confiance. »

« En tant que pairs aidants, se on peut servir de tampon et de relais et c'est positif pour nos pairs »

Enfin, les témoignages évoquaient aussi la nécessité de prendre du recul sur les expériences négatives afin de ne pas développer des aprioris négatifs.

« Dans mon rapport dans la confiance à l'autre, il faut que je fasse preuve de discernement par ce que y'a des gens nocifs. Je suis fatigué. Je tiens bon mais mon rapport dans la confiance à l'autre il est très atteint. »

« Je me dis « ne sombre pas dans un abysse de noirceur et ne mets pas tout le monde dans le même panier ». Si je ne fais pas ce travail, ça impacte ma capacité à mettre en œuvre mon parcours de rétablissement ».

III. PROGRAMME

Prochaine rencontre

→ 7 Juin après-midi : nous serons reçus par **l'ESRP AUXILIA de Nanterre**