

**Valérie :** On ne voit pas forcément que quelqu'un a un problème psychique. Quand on reçoit du public, on repère les personnes en retrait. Mais ça peut être de la timidité.

**Sophie :** Parfois, des gens ont des réactions qui nous étonnent. Ils prennent mal une chose simple.

**Valérie :** On ne sait pas toujours comment répondre.

**Sophie :** Pour nous, la maladie psychique s'exprime par des comportements qui nous étonnent. La maladie mentale, c'est vague et ça ne se voit pas forcément.

**Valérie :** Il y a une personne qui vient à la médiathèque et que nous avons repérée. Quand cette personne n'a pas pris ses médicaments, son comportement change (elle marche vite, parle fort).

**Sophie :** On essaie de ne pas la brusquer.

**Valérie :** Il y a aussi des personnes qui viennent chercher des livres sur la maladie psychique et se renseigner pour une personne de leur famille.

**Les Escapaliens :** *Quel comportement avez-vous quand vous croisez un malade psychique ?*

**Sophie :** Je peux m'interroger sur des comportements bizarres dans les transports en commun ou chez les commerçants. On ne sait pas toujours de quelle façon réagir.

**Valérie :** Ça m'évoque une situation dans le train avec une jeune fille trisomique. Je suis allée aux toilettes et à mon retour, elle s'était installée à ma place et elle ne souhaitait plus partir. Je lui ai parlé sans la brusquer et ça s'est bien passé. Quand je suis

de mauvaise humeur, je n'ai pas envie qu'on m'agresse.

**Les Escapaliens :** *Qu'évoque pour vous la stigmatisation médiatique des faits divers où les schizophrènes sont mis en cause ?*

**Sophie :** C'est comme quand on parle des fous. La schizophrénie, c'est vaste.

**Valérie :** On en a entendu parler quand une personne a tué une infirmière.

Il y a des dvd à la médiathèque sur la schizophrénie qui ne montrent pas cet aspect là. Les médias focalisent sur un cas, c'est monté en épingle et ça génère une peur collective.

**Sophie :** Ce n'est pas positif. Ça montre le pire aspect de la maladie et ça n'aide pas à comprendre. C'est réducteur et ça ne devrait pas exister.

**Valérie :** C'est bien qu'il y ait des actions comme les vôtres. Chacun peut souffrir un jour. Quand on n'est pas malade, on n'imagine pas qu'on puisse l'être. La semaine de la santé mentale permet de faire des rencontres et de créer du lien.

**Sophie :** Aujourd'hui, on connaît le GEM, le SAVS, l'Unafam. La médiathèque est un lieu de rencontres. On peut accueillir des personnes en fauteuil.

**Les Escapaliens :** *Qu'est-ce qui, selon vous, permettrait une meilleure acceptation des malades psychiques dans la ville ?*

**Valérie :** Les journées portes ouvertes organisées lors de la Semaine d'information sur la santé mentale permettent une meilleure accepta-

tion des malades dans la ville. Il n'est pas évident d'aller dans d'autres lieux pour rencontrer les personnes malades. Les portes ouvertes dans les locaux de SNL l'année dernière ont été une bonne occasion de s'ouvrir aux lieux qui accueillent les malades psychiques.

**Sophie :** Accueillir également des malades psychiques, faire des expositions à la médiathèque, tous ces événements dans la ville sont importants. Des personnes qui ne sont pas concernées par la maladie vont poser des questions et s'intéresser.

**Valérie :** L'année dernière, j'ai lu des poèmes dans les locaux de SNL. C'était une belle expérience mais je ne suis pas sûre que beaucoup de Palaisiens ont osé franchir le pas. Je pense que ça prend du temps.

**Sophie :** Au fil des années, ça fonctionne mieux.

**Valérie :** Ces journées qui permettent aux gens de se rencontrer sont importantes pour faire changer le regard.

**Les Escapaliens :** *«Chacun son monde tu sais. Le tout, c'est de planter ses racines dans la terre qui nous convient».*

**Que cela vous évoque-t-il ?**

**Sophie :** Être bien et savoir trouver sa place.

**Valérie :** Il y a de la place pour tout le monde. Il y a les autres et soi-même. C'est être bien dans son environnement, sans le subir.

**Sophie :** C'est s'approprier, trouver sa place et s'affirmer tel que l'on est.

**Valérie :** C'est se dire qu'on est bien comme on est, où on est, sans être pris sous le regard des autres. ■

Ville de Palaiseau - Direction de la communication / 03-2013

# LES P'TITES NEWS DE L'ESCAPAL



TOUS DROITS RÉSERVÉS À L'USAGE DE L'ALVE ET DE SON RÉSEAU

ÉDITION SPÉCIALE  
Semaine d'information  
sur la santé mentale 2013

## ÉDITO

Notre petit mensuel est né en novembre 2011. Il relate les activités et la vie au SAVS L'Escapal. Il est agrémenté de blagues, énigmes, poèmes et recettes de cuisine...

Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale 2013 dont le thème est : *Ville et santé mentale*, nous avons souhaité partager avec vous notre perception de la ville. Nous sommes heureux de vous présenter cette édition spéciale qui contient des points de vue de malades, des interviews « choc » sur le thème *Ville et maladie psychique*, ainsi qu'un reportage photos réalisé par les adhérents du GEM L'Entracte.

En espérant que cette lecture vous aidera à comprendre notre quotidien.

Bernard, Isabelle, Martine, Sabine, Xavier...



CŒUVRE DE JACQUES BERTIN, 1989

### SAVS L'ESCAPAL

4 rue d'Ardenay  
91120 Palaiseau  
01 69 31 76 38  
escapal@alve.fr

### GEM L'ENTRACTE

38/40 av. Jean-Jaurès  
91120 Palaiseau  
06 48 74 29 24  
gempalaiseau@gmail.com

### UNAFAM ESSONNE

4 rue d'Ardenay  
91120 Palaiseau  
01 64 46 96 21  
unafam91@hotmail.fr

#### COMITÉ RÉDACTION :

Bernard, président du GEM  
Charlotte, psychologue Unafam  
Isabelle, usagère du SAVS  
Loïc, accompagnateur au SAVS  
Martine, usagère du SAVS  
Sabine, présidente du comité des Escapaliens  
Sophie, coordinatrice du GEM  
Xavier, usager du SAVS

PHOTOS réalisées par les adhérents du GEM sur le thème de la ville.

#### REMERCIEMENTS :

Pour leur participation aux interviews  
Pierre Lemer, Docteur Carole Depierre,  
Sabrina Raphaël, Claude Metzinger,  
Valérie Corre et Sophie Olivier

Pour son investissement dans notre projet  
Clément Chauvel, de l'Atelier santé ville de Palaiseau

Pour les moyens techniques  
L'équipe du service communication de la Ville de Palaiseau



Cours du 181, rue de Paris



Place de la Victoire



G.E.M  
L'Entracte



Avec le soutien de  
Ville de Palaiseau

# Paroles d'Escapaliens

**Pour commencer, nous souhaitons partager avec vous les paroles des usagers du SAVS sur leur vécu, leur ressenti et leur questionnement autour du thème Ville et santé mentale.**

Comment la ville peut-elle être plus accueillante quand on est en souffrance psychique ? En fonction de comment je me sens, la ville est hostile ou accueillante. J'ai un filtre pour percevoir la ville. La ville est pénible à côtoyer : nervosité, stress, angoisse, inhibition. Je me sens mal à l'aise par rapport au regard de l'autre ; je suis dans un état de stress et d'angoisse à adresser la parole à quelqu'un. Le supermarché devient un lieu hostile. À d'autres moments, le supermarché est un lieu plaisant à vivre. Quand je me sens mal et que je suis dans la ville, j'ai besoin d'être chez moi, dans un lieu de protection. J'ai besoin d'îlots de protection dans la ville. La nature, les bancs publics sont importants. La place du marché est aménagée. Il y a des bancs et le parc près de la mairie aussi. Je connais un endroit calme et propre pour me ressourcer près de Cora. Les parcs et les jeux pour enfants sont des lieux où on peut se rencontrer. Les p'tits contacts de la vie au supermarché sont nourrissants. J'aimerais un marché couvert pour l'hiver à Palaiseau. Quand on n'est pas bien, on est centré sur soi. On a besoin de se décentrer de son état. La bibliothèque est un lieu important. C'est difficile d'aller à la MJC ; Le fait de ne pas dire qu'on souffre est difficile. On ne va pas se montrer tel qu'on est. Etre accompagné est nécessaire et aidant. La MJC est un endroit où on est extrêmement sollicité. J'aimerais avoir moins peur et mieux connaître les gens. Aujourd'hui, je vais mieux. Je recherche le contact et à rencontrer des gens. Je vais en ville faire mes courses, je vais à la médiathèque et je choisis mes disques dans mon coin. Pour rencontrer des gens, il y a le GEM. J'ai l'angoisse de sortir de chez moi pour faire mes courses. J'attends la dernière minute. Le plus dur est d'être à l'extérieur et en relation avec les autres. Je vais au Franprix à Orsay

car il n'y a pas trop de monde mais je suis souvent obligé de prendre un anxiolytique pour y aller. La ville est angoissante pour moi. À part venir au SAVS, je ne fais rien. Je vais faire mes courses aux heures creuses car le monde me fait peur. Mon problème est de me faire accepter. Quand je prends le bus, j'entends des réflexions sur moi. J'ai horreur de prendre les transports. C'est la peur du regard des autres. Je me sens vite visé même si ce n'est pas le cas. Je n'aime pas le métro. Il y a trop de monde et je manque d'air. Je privilégie les sorties en voiture plutôt qu'en transports en commun. C'est très difficile pour moi d'aller à l'extérieur. Je vais chercher des dvd au vidéo club. Je me concentre sur les dvd pour ne pas être envahi par le stress. J'ai du mal à aller à la librairie toute seule. J'habite à Palaiseau ; je connais beaucoup de monde à force de faire les courses. Je rends service, je laisse passer les gens avant moi dans les magasins et je rencontre des gens. On ne connaît pas ses voisins. Je vais acheter des piles pour ma voisine et je suis content. Rendre service est un moyen de faire connaissance. J'aide les personnes âgées à pousser leur caddie. Je suis partie en vacances avec le SAVS et d'être à l'extérieur de chez moi n'a pas réveillé mes angoisses. Je me suis surprise à ne pas m'isoler dans ma chambre. J'ai des difficultés à faire des activités en ville. Je fais la marmotte, j'ai besoin d'être sollicité et de sentir le lien avec l'extérieur ; sentir que j'ai une place et que j'existe pour quelqu'un. Chaque moment qui passe est une page blanche qui défile. C'est l'angoisse des premiers mots à mettre sur une page. L'angoisse est de remplir les pages. Ce n'était pas le cas quand j'avais un travail. C'est comme lutter contre ses angoisses. Le SAVS remplit bien notre vie et nous permet de ne pas nous désocialiser. À part le GEM et

le SAVS, je ne fais pas d'autres sorties (à part les courses). Je ne connais personne dans la ville. Les seuls endroits où je me sens en confiance sont le CMP et le SAVS. J'y ai ma place et je suis moins stressé. Les lieux qui me sécurisent sont le CMP, l'hôpital de jour et le SAVS. J'ai une phobie sociale. Aborder le monde est très difficile. C'est une question de confiance en soi. Si on retrouve une certaine confiance on peut aller au-delà. J'aimerais rencontrer d'autres associations pour rencontrer de nouvelles personnes. Quel espace de croisement possible entre le GEM et d'autres associations de la ville ? Il manque des lieux ressources où l'on peut être à la fois avec les autres et dans sa bulle. Un billard, un endroit pour écouter de la musique. On institutionnalise la rencontre avec la fête du voisinage. On aimerait des locaux de quartier pour se retrouver de façon informelle ; être seul et avec les autres. Ce qui fait la richesse des lieux, c'est qu'on puisse avoir une pratique informelle au moment où on y est. Pourquoi pas un café associatif dans les locaux de SNL dans la rue de Paris, comme le café curieux à Morsang-sur-Orge ? On se sent utile, exister à part égale des personnes qu'on accueille. Ce sont des lieux d'appropriation. Comment on s'approprie ? Comment ne pas avoir peur de l'autre ? ■



Rue de la Gare

# Entretien avec Pierre Lemer,

conseiller municipal délégué

à la solidarité et à l'égalité



**Les Escapaliens :** On s'habitue à ses infirmités. Le plus difficile est d'y habituer les autres. Qu'en pensez-vous ?

**Pierre Lemer :** Vous vous posez la question de la manière dont les gens vous considèrent ? Quelle que soit la situation, on est toujours sous le regard de l'autre. C'est difficile, mais on ne peut en faire abstraction. En même temps, si on vit coupé des autres, on perd quelque chose. L'important est d'avoir confiance en ce que l'on est et de s'accepter. On essaie, on se trompe, on fait des erreurs. Cela fait partie de la vie.

**Les Escapaliens :** Quel comportement avez-vous quand vous croisez un malade psychique ?

**PL :** À quoi reconnaît-on un malade psychique dans la rue ? Je ne sais pas. Je ne réagis pas par rapport à la maladie d'une personne. Quand on connaît quelqu'un, on le prend en compte avec ce qu'il est.

**Isabelle :** J'ai l'impression que je n'ai pas les mêmes attitudes que les autres et que ça se voit.

**PL :** Il y a autant de comportements dans la rue que de personnes, qu'elles soient malades ou non. Je peux moi aussi apparaître comme farfelu. Ce n'est pas écrit sur le visage des gens. Il n'y a pas de visibilité particulière.

**Les Escapaliens :** Qu'est-ce qui est le plus difficile dans vos missions d'élus ?

**PL :** Je n'avais pas mesuré le temps nécessaire pour voir aboutir un projet. En deux mandats, il y a des choses que je souhaitais faire et que je ne verrai peut-être pas finalisées.

**Les Escapaliens :** Que préférez-vous dans votre rôle d'élus ?

**PL :** Le fait d'être actif, de rencontrer les gens et d'avancer grâce aux échanges avec eux. On ne travaille pas seul ; on découvre plein de richesses et c'est très fort.

**Les Escapaliens :** Comment percevez-vous le quotidien du malade psychique ?

**PL :** J'ai du mal à le percevoir car je ne le vis pas au quotidien. J'imagine que ça ne doit pas être facile tous les jours. De plus, les difficultés ne sont pas les mêmes en fonction des personnes malades. C'est délicat de se mettre à la place de quelqu'un d'autre quand on n'est pas en contact permanent. J'ai eu une voisine malade. J'ai vécu les périodes de crises mais ce n'est pas le quotidien. Je ne peux que percevoir que ça doit être difficile mais je ne le vis pas de l'intérieur.

**Les Escapaliens :** Avez-vous des réunions avec des personnes handicapées ?

**PL :** Dans le cadre de mes missions, les premières personnes qui se sont manifestées ont été des personnes souffrant de handicaps physiques. Une personne m'a fait faire le tour de la ville avec son fauteuil. C'était riche d'enseignements.

J'ai également découvert la surdité lors d'un colloque où l'on avait oublié un traducteur en langue des signes. Une personne s'est manifestée et cela m'a permis d'échanger avec elle. Je prends conscience des difficultés au contact des différents handicaps. C'est pareil avec les personnes souffrant de handicaps mentaux. On essaye de faciliter leur quotidien en mettant en place des projets (spectacle, danse). Chaque petit pas est une avancée. C'est au contact des gens, des difficultés que l'on avance.

**Les Escapaliens :** Comment prenez-vous en compte les difficultés des malades psychiques dans la ville ?

**PL :** Une charte handicap a été rédigée en 2002 avec les associations. On y évoque la question du changement de regard. Malgré nos différences, nous sommes faits pour vivre ensemble. Je fais en sorte de fa-

voriser le vivre ensemble. C'est le droit au spectacle, à la culture, d'être comme on est, intégré dans la cité.

**Les Escapaliens :** Que réaliseriez-vous si vous aviez une baguette magique ?

**PL :** Un monde sans faim, sans misère, sans guerre. Je ne sais pas si on peut changer les choses brutalement. On avance petit à petit, on apprend à se connaître. Aujourd'hui, on accuse l'autre de ses malheurs. On rend l'autre responsable de ses maux, c'est ce qu'on appelle le racisme. Je souhaiterais changer cela.

**Les Escapaliens :** «Chacun son monde tu sais. Le tout c'est de planter ses racines dans la terre qui nous convient». Que cela vous évoque-t-il ?

**PL :** Pendant des années, j'ai voulu apprendre la langue des signes. Il y a une tendance chez les personnes sourdes à penser qu'elles évoluent dans un monde qui leur est propre. Si on n'y entre pas, on leur enlève quelque chose.

Il faut savoir où sont ses racines et dans un même temps, être ouvert à l'autre.

**Isabelle :** Nous avons le milieu ordinaire et le milieu protégé (Esat, SAVS, GEM). Comment s'implanter dans le milieu ordinaire si l'on n'est pas accepté ?

**PL :** Le point d'accroche peut être votre milieu protégé. Mais on a tous à un moment ou un autre du mal à communiquer. On ne peut rester uniquement dans son milieu protégé. C'est une règle générale pour tous. Nous avons un socle et il faut élargir notre regard. C'est une façon d'être, un rapport au monde. La peur du regard de l'autre, c'est ce qui apparaît le plus difficile pour vous. Moi, par exemple, je suis un grand timide. Il n'y a pas de hiérarchie entre les êtres humains. Il faut être soi-même. C'est facile à dire... ■

# Entretien avec le Docteur Carole Depierre, médecin psychiatre

au CMP et à l'hôpital de jour de Palaiseau



CMP, boulevard Bara

**Les Escapaliens : On s'habitue à ses infirmités. Le plus difficile est d'y habituer les autres. Qu'en pensez-vous ?**

**Docteur Depierre :** Dans cette phrase, il y en a deux. On s'habitue à ses infirmités. Je ne suis pas sûre que ce soit si évident que ça. Le sentiment d'avoir une infirmité c'est souffrir. On a à faire tout un travail sur soi pour accepter ce que l'on ressent, que la souffrance est là et qu'il faut faire avec. Ce n'est pas si évident de s'habituer à ses infirmités. C'est la question de la différence. Le plus difficile quand on est en souffrance psychique, c'est que les autres nous acceptent par rapport à notre différence. On se pose la question de la norme. Cela fait appel à la tolérance des proches et ce n'est pas évident. Je vais prendre l'exemple de la dépression. Dans une famille, quand on est déprimé, on nous dit : secoue-toi, bouge-toi. C'est une chose que l'on ne peut pas entendre quand on est déprimé. On ne peut pas prendre sur soi. Le travail de celui qui souffre est de faire comprendre ce qu'il ressent. Il y a l'acceptation de l'entourage et l'acceptation de la rue. Un jeune homme qui souffre de la moquerie des jeunes dans le bus a fait un film au Sesame Orsay. Il a pu y dire sa souffrance et témoigner de sa difficulté à faire accepter à l'autre son infirmité. Il y a aussi l'étape sociale. Il suffit de se promener dans les rues en fauteuil roulant. Il n'y a pas toujours de trottoirs accessibles. Toutes ces difficultés sont là pour faire entendre la souffrance.

**Isabelle : Chez une personne en souffrance, quand pouvons-nous parler de handicap ?**

**Dr D. :** Le handicap est une notion sociale. Nous, médecins psychiatres, parlons de maladie. On a parlé de maladies mentales. Il y a eu une évolution que je me permets de critiquer. On a parlé de handicaps mentaux. Je n'aime pas ce terme qui stigmatise. Il y a ceux qui sont dans la norme et ceux qui sont dans le handicap. Votre question est intéressante : qui est fragile, qui est handicapé ? La fragilité est une chose que l'on peut

travailler soi-même. Quand on ne peut pas s'en sortir tout seul, peut-être pouvons-nous parler de handicap. C'est difficile à cerner. Les populations africaines tolèrent très bien les personnes en fragilité. Avant dans les villages, il y avait l'idiote du village. C'était souvent des personnes déficientes sur le plan mental, bien tolérées.

**Isabelle : Comment ressentez-vous le quotidien du malade psychique ?**

**Dr D. :** Si on parle de quotidien, on parle de ce qui est vécu. Tout est plus difficile. Se lever. Quand on n'a pas de problèmes, le réveil sonne, ça nous embête un peu et on se lève. Quand on est malade psychique, la nuit n'a pas été forcément facile. Il y a les insomnies qui font partie des troubles. On doit se réveiller dans la perspective de la journée. Soit pas de travail, soit un travail adapté, soit un travail en milieu ordinaire. L'angoisse de la journée à venir est là.

**Sabine : On le ressent tous les jours.**

**Dr D. :** Il y a des difficultés pour chaque moment de la journée. Se faire à manger quand on n'est pas malade, ce n'est pas compliqué. Quand on est malade, toute tâche du quotidien demande des efforts. Souvent, les malades psychiques ont des traitements psychotropes efficaces mais qui ont des effets secondaires, sédatif notamment. Cela entraîne une fatigue et une difficulté à faire les choses. Vivre au quotidien pour un malade psychique, c'est vivre avec l'angoisse, la dépression, des idées envahissantes. Je pense à la liberté. Quand on est dépendant d'un produit (par exemple l'alcool, le cannabis) on n'est plus libre. Pour s'en sortir, il faut zéro toxique.

**Sabine : Qu'est ce qui est le plus difficile dans votre travail ?**

**Dr D. :** Peut-être le sentiment qu'être utile prend du temps. La maladie psychique s'inscrit dans le temps. On entend rarement parler de guérison. On parle de stabilisation. Je suis sceptique sur la guérison et c'est ce qui est dur. Ce qui est le plus pénible c'est de me dire

que j'aide un patient et que d'un seul coup, pour une petite cause, tout est à recommencer. Ce sont des moments où les patients souffrent et c'est difficile. Le plus douloureux, ce sont les patients qui se suicident. C'est terrifiant. C'est une grande force de travailler en équipe avec les infirmiers, les assistantes sociales, les psychologues et nos collègues psychiatres.

**Sabine : Que préférez-vous dans votre travail ?**

**Dr D. :** Ce qui me fait le plus plaisir, et ça m'arrive plusieurs fois par jour, c'est quand je quitte quelqu'un que j'ai reçu 30 minutes, j'ouvre la porte, le patient est prêt à sortir et il me dit merci. C'est le plus beau moment de ma vie professionnelle. Le patient qui souffre, qui vit son infirmité, durant cette demi-heure, je l'ai écouté, il s'est apaisé et il traduit cela en me disant merci.

**Sabine : Comment accompagnez-vous vos patients dans la maladie ?**

**Dr D. :** La base de notre travail est l'écoute. Savoir entendre la souffrance de l'autre, la partager et la comprendre. Ensuite vient le soin. Comment aider à travers la souffrance qui nous est exprimée ? Il y a le traitement (les médicaments ont leur efficacité) et l'aspect thérapeutique. Pour nous, c'est créer autour de nos patients un espace dans lequel ils trouvent leur place. À l'hôpital de jour, ce sont les rencontres avec les membres de l'équipe. C'est un accueil, la possibilité de rencontrer d'autres patients. C'est porter un espace, un lieu, un repérage temporel. Lutter contre la perte de repères, s'inscrire dans le temps et être dans la vie. On travaille avec le SAVS et avec les familles. Elles souffrent d'avoir un proche fragile. On travaille sur le plan social par l'intermédiaire des assistantes sociales. Pour que les personnes en fragilité puissent avoir un lieu de vie et vivre avec un minimum de revenus. Notre objectif est l'écoute, l'accueil, le soin et d'amener nos patients à vivre au mieux dans la société. Un jour sans nous, c'est ça l'idéal.

**Sabine : Comment prenez-vous en compte nos difficultés pour nous redonner confiance et nous amener à être autonomes dans la ville ?**

**Dr D. :** Ce qui est important pour nous, c'est que chacun de nos patients puisse avoir une place. Il faut d'abord avoir confiance en soi pour être bien avec les autres. C'est travailler le lien de notre patient avec les autres. On travaille avec les familles. On peut accueillir les parents, les frères et sœurs, les enfants et faire en sorte que notre patient ait une place importante dans sa famille. On travaille aussi avec les Esat pour que les patients qui travaillent aient une place. Cela rejoint la question de vivre ses infirmités et les faire accepter par les autres. Je souhaite que nous soyons les porteurs de ce message. Qu'ils aient leur place à différents niveaux : pour eux-mêmes, leur famille, des employeurs, pour ceux qui nous gouvernent.

**Les Escapaliens : Qu'est ce qui fait que vous nous voyez autrement que malade ?**

**Dr D. :** Chaque être humain est unique. Chacun a sa propre histoire, ses propres souffrances, son propre vécu des choses et de son avenir. Il n'est pas question de mettre des étiquettes et c'est dangereux. Le risque est de stigmatiser les malades psy-

chiques. On a complètement stigmatisé les schizophrènes à travers les faits divers. Dans la vision populaire, schizophrène disait dangereux. Chaque être humain est unique et les personnes en souffrance psychique sont uniques. On a vécu une grande évolution de la société. Il y a une certaine d'années, le rôle des psychiatres était de protéger la société des malades psychiques. On les enfermait. Aujourd'hui, le mouvement est de les aider à avoir leur place dans la ville. Il est important de ne pas stigmatiser ni enfermer dans une catégorie ceux qui souffrent psychiquement et de leur permettre d'exister.

**Sabine : «Chacun son monde tu sais. Le tout c'est de planter ses racines dans la terre qui nous convient».**

**Que cela vous évoque-t-il ?**

**Dr D. :** C'est important les racines, ça ne se voit pas. La plante est à l'extérieur, les racines sont à l'intérieur. On peut avoir une plante en bonne santé mais qui souffre car ses racines ne sont pas bonnes. Il y a ce que l'on voit, ce que l'on laisse voir et qui est différent de ce que l'on est (son enfance traumatique, ses blessures). Notre travail de psychiatre n'est pas de considérer l'allure

de ce que l'on voit mais d'aller chercher l'état des racines. C'est important que nos patients puissent se réapproprier leur histoire. Quand les racines sont dans une bonne terre, qu'on est au clair par rapport à son histoire, on peut devenir une belle plante. On pousse, on devient plus grande. Si on est bien arrosée, on peut donner des fleurs, des fruits et créer. C'est une belle image de la vie et de chaque être humain. C'est une très belle phrase. Où l'avez-vous trouvée ?

**Sabine :** Dans un livre de Marc Levy. ■



Parking de l'hôtel de ville

## Entretien avec Sabrina Raphaël,

accompagnatrice au SAVS L'Escapal

**Les Escapaliens : On s'habitue à ses infirmités. Le plus difficile est d'y habituer les autres. Qu'en pensez-vous ?**



Rue Michelet

**Sabrina Raphaël :** Je pense que lorsque l'on accepte soi-même ses différences, par exemple la maladie, le plus dur est de le faire accepter aux autres, familles, personnes dans la rue ou services administratifs, afin qu'ils voient autre chose que la maladie, ou la différence et qu'ils l'acceptent.

**LE : Comment vivez-vous la maladie psychique au quotidien ?**

**SR :** J'essaie de faire abstraction de la maladie. Quand je viens au travail, je ne me dis pas que je vais voir des malades. C'est lors de décompensations ou de comportements inadaptés, quand je dois évaluer une situation d'urgence, que la maladie est plus présente.

**LE : Qu'est-ce qui est le plus difficile dans votre travail ?**

**SR :** Le plus difficile est lorsqu'il y a décompensation et qu'il faut être à même de mesurer la nécessité de soin, d'hospitalisation, ou non. Que la personne ne prenne pas comme une trahison l'accompagnement vers le soin, et plus particulièrement l'hospitalisation. La souffrance est là et prend de la place.

**LE : Que préférez-vous dans votre travail ?**

**SR :** La relation toute simple, le contact intéressant et enrichissant. J'aime bien être présente pour les autres dans les accompagnements, les discussions, les sorties, c'est du partage.

**LE :** Comment faites-vous pour accepter la maladie ?

**SR :** Je ne sais pas s'il est question d'accepter ou non la maladie. Mon travail est d'accompagner les usagers dans leurs parcours avec les hauts et les bas.

**LE :** Comment prenez-vous en compte nos difficultés pour nous redonner confiance et nous amener à nous dépasser ?

**SR :** J'accompagne les personnes en fonction des difficultés qu'elles rencontrent. J'essaie d'évaluer ce qui se vit derrière leurs difficultés. Par exemple, la peur de la foule ; j'entends, et j'essaie d'échanger autour de cela, de trouver les facteurs qui alimentent cette difficulté, de rassurer

en étant présente si besoin, et en mettant en avant les capacités plutôt que les difficultés.

Je tente de comprendre, d'analyser et d'aider. Est-ce vraiment «je n'arrive pas» de la part de l'utilisateur, ou est-ce le contexte, la période qui rend difficile l'accomplissement d'une tâche ? Le problème peut-être amplifié selon le contexte.

**Isabelle :** Par exemple, quand une personne décompense, on sait que tout effort à faire est encore plus dur. Cela entraîne de longues périodes d'isolement.

**LE :** Qu'est-ce qui fait que vous nous voyez autrement que malades ?

**SR :** C'est la relation que l'on instaure ensemble qui fait que nous ne

sommes pas dans la sphère malade/accompagnant. Vous êtes des personnes en difficulté, des citoyens qui venez chercher autre chose dans le quotidien. Cet aspect de la maladie, ce sont les usagers qui en parlent le plus au quotidien au SAVS. J'ai remarqué qu'il est difficile de sortir du statut de malade.

**LE :** «Chacun son monde tu sais. Le tout c'est de planter ses racines dans la terre qui nous convient.»

**Que cela vous évoque-t-il ?**

**SR :** Je l'entends comme «nous sommes tous différents», ce n'est pas une question de maladie psychique ou non, le tout est de trouver son équilibre et de s'épanouir. ■

## Entretien avec Claude Metzinger,

mère de famille et bénévole à L'Unafam

**Les Escapaliens :** On s'habitue à ses infirmités. Le plus difficile est d'y habituer les autres. Qu'en pensez-vous ?

**Claude Metzinger :** On a tous des manques. Le plus difficile est d'avoir le courage de les affronter face aux autres. N'importe qui peut avoir de grandes difficultés.

**LE :** Comment avez-vous vécu l'entrée dans la maladie de votre fille ?

**CM :** J'ai longtemps cru que c'était moi qui ne savais pas m'y prendre, que je n'avais pas été une bonne éducatrice. Je me disais que peut-être je ne l'avais pas bien aimée. Je me sentais coupable, j'avais le sentiment d'avoir une part de responsabilité dans sa souffrance. Je pensais que c'était un mauvais moment à passer.

**LE :** Que s'est-il passé à l'adolescence ?

**CM :** J'ai constaté l'échec à l'école. Je me suis dit que ce n'était pas grave et qu'elle apprendrait un métier manuel. Elle n'arrivait pas à assumer les petites tâches de la vie quotidienne comme se lever le matin. C'est ainsi que j'ai compris

que c'était plus compliqué que le simple échec scolaire.

**LE :** Qu'est-ce qui est ou a été le plus difficile dans le quotidien avec votre fille ?

**CM :** Ne pas trouver les mots pour la convaincre de faire des choses pour son bien-être. Elle ne se lavait plus et c'était difficile à accepter. Elle n'avait pas d'énergie pour ses propres besoins, plus d'élan vital. Ce qui a été également très dur, c'est quand elle a été déclarée inapte au travail. Aujourd'hui, ce n'est pas elle qui a changé, c'est moi. J'ai pris conscience que je ne pouvais pas faire à sa place, que je ne pouvais pas la mettre sous la douche par exemple ou l'obliger à venir à table avec nous. J'ai alors accepté son mode de vie étrange.

**LE :** Comment avez-vous fait (ou pas) pour accepter la maladie de votre fille ? Quel a été le déclic pour vous ?

**CM :** J'ai arrêté de penser à sa place. J'ai accepté qu'elle soit sans désir, sans besoin, qu'elle ait une vie différente de la mienne. Le déclic s'est produit lors d'une

hospitalisation en clinique privée. Elle était jeune et les médecins ne savaient pas ce qu'elle avait. Un jour, une aide soignante m'a dit : «vous savez, c'est grave ce qu'a votre fille. Elle a besoin de médicaments, d'un logement accompagné et elle devrait aller en hôpital psychiatrique». Cette femme de 60 ans avait une bonne relation avec ma fille. Du fait de son âge et de son expérience, je me suis dit qu'elle devait voir juste. Ensuite, je suis venue à l'Unafam. J'ai rencontré d'autres familles qui



Passage du mouton

m'ont aidée à comprendre qu'il y aurait toujours des hauts et des bas. Depuis 7 ans, elle habite dans un foyer. Elle a bien accepté son traitement et a une bonne relation avec son psychiatre. Elle a mis du temps à accepter de ne plus vivre avec nous, ses parents et à comprendre ses difficultés à construire une vie de couple. Pour nous aussi, c'était un renoncement à une vie comme tout le monde mais nous étions vraiment contents qu'elle prenne son indépendance.

**LE :** «Chacun son monde tu sais. Le tout c'est de planter ses racines dans la terre qui nous convient.» **Que cela vous évoque-t-il ?**

**CM :** Ma fille construit son univers avec des gens qui ont des difficultés et que l'on ne connaît pas forcément. Elle a sa vie privée. Si elle a des difficultés, elle peut les partager avec d'autres. Elle n'a pas envie de partager sa vie avec nous et je trouve ça beaucoup plus sain. On devient accessoire. Nous ne sommes plus les personnes centrales de sa vie. Elle sait qu'elle peut nous parler lorsque ça ne va pas, ne pas être bousculée et être acceptée comme telle. Ce qui est important pour elle, c'est d'être reconnue.

**LE :** Comment se sent-elle dans la ville ?

**CM :** Elle a horreur de l'anonymat. Elle adore être reconnue par les gens. Dans sa ville, elle est connue des commerçants (au café, à la pharmacie...). Elle aime entrer en relation avec les petits commerçants. Elle a besoin de ses points de repère dans la ville et elle va boire son café toujours au même endroit. Par contre, elle a une phobie des grandes surfaces. Elle s'est fait arracher 2 fois son sac, ça la fatigue énormément et il n'y a pas de proximité avec les gens. Elle aime bien retourner en vacances au même endroit. Elle sait qu'elle va retrouver des gens et ça la rassure.

**Et vous ?**

**Isabelle :** Je crains beaucoup les gens quand je ne les connais pas. C'est un manque d'assurance. Je suis timide et malade. Je me suis reconnue dans votre interview. J'ai l'impression que c'est marqué sur mon front que je suis malade. Je vais sou-

vent au vidéo club et je suis contente qu'on connaisse mon prénom.

**Sabine :** Ça demande un gros effort de cacher sa maladie aux autres.

**Isabelle :** Comment pouvoir dire «je n'y peux rien, c'est complètement indépendant de ma volonté». Je peux avoir du mal à me lever et à faire des choses alors que la veille, j'étais en pleine forme. C'est très difficile à comprendre pour soi-même.

**CM :** C'est aussi difficile à comprendre pour les autres. Je crois que c'est une question de confiance. Si on n'a pas confiance, on a peur. Au début, avec ma fille, je me suis rendu compte que j'étais impuissante et agressive avec elle. D'être agressive me rendait malheureuse. En lui montrant toujours que je suis triste, ça ne l'aidait pas non plus. Je me suis dit que je devais changer et voir sa maladie sous un angle différent. Il y a des aspects positifs, négatifs et il faut faire avec. J'ai aussi arrêté de croire qu'il y a des solutions miracles. Lorsque ma fille ne va pas bien et qu'elle est sur la pente descendante, on n'arrête pas de vivre. Quand sa maladie a été reconnue, j'en ai parlé autour de moi ; les voisins, les commerçants et j'ai expliqué. Oser dévoiler aux gens m'a aidée. Elle allait souvent dans un café. J'ai discuté avec le patron et il est devenu un allié. Quand il y avait besoin, il m'appelait. Les gens ont été des alliés. Elle a été agressée une fois dans un parc public. Les policiers la trouvaient bizarre. Je leur ai expliqué sa maladie ; ça a transformé et apaisé la situation. Cela demande de prendre sur soi, de surmonter sa honte et sa culpabilité.

**Sabine :** Vous n'avez pas eu peur d'en parler aux voisins ?

**CM :** Je me suis dit qu'il valait mieux qu'ils sachent plutôt qu'ils inventent. Ça a empêché que les gens se fassent de fausses idées sur qui elle était.

En famille, c'est pareil, il faut tout expliquer : que se lever le matin est une mobilisation qui demande beaucoup d'énergie et que ça fait partie de la maladie. Quand on demande à ma fille ce qu'elle fait dans la vie, elle répond «je fais des activités thérapeutiques car je fais de la dépression». ■



Médiathèque Georges-Sand

## Valérie Corre et Sophie Olivier,

bibliothécaires des médiathèques G.-Sand et du Pileu

**Les Escapaliens :** On s'habitue à ses infirmités. Le plus difficile est d'y habituer les autres.

**Qu'en pensez-vous ?**

**Sophie Olivier :** C'est la question du regard. Le problème est le regard des autres qui nous rappelle ce que l'on peut ressentir.

**Valérie Corre :** Cela me fait penser à une colonie de vacances où j'ai travaillé avec des handicapés physiques. Quand je suis arrivée, j'étais impressionnée et après, je n'y pensais plus. Quand on côtoie les gens, on apprend à les connaître.

**Sophie :** Quand on est face à des personnes qu'on ne connaît pas, on n'a pas le même regard.

Quand on est familiarisé et que l'on se connaît, les problèmes se posent beaucoup moins. Tous les vendredis, un groupe vient faire un atelier d'écriture.

Aujourd'hui, nous sommes à l'aise tous ensemble.

**Les Escapaliens :** Qu'est pour vous la maladie psychique ?