

Témoignages d'usagers

DANS **PRATIQUES EN SANTÉ MENTALE 2017/3 63e année** , PAGES 28 À 31
ÉDITIONS **CHAMP SOCIAL**

ISSN 1286-1286

ISBN 9791034604050

DOI 10.3917/psm.173.0028

Date de mise en ligne : 22/12/2017

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-pratique-en-sante-mentale-2017-3-page-28?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Champ social.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Être accompagné c'est faire les bonnes rencontres

Monsieur R suit actuellement un stage de pré-orientation spécialisée au Centre Alexandre Dumas (Association Vivre).

Les troubles ont commencé dans mon enfance mais je ne le savais pas. J'avais des problèmes avec ma belle-mère en réalité il s'agissait de mauvais traitements. Cela a duré deux ans et demi. À 8 ans j'ai fait une crise de nerfs. On a appelé le médecin, il s'est rendu compte que je n'étais pas bien, il m'a donné du Témesta pour les enfants.

Ma grand-mère paternelle est venue en vacances ; c'est elle qui s'est rendu compte qu'il y avait des différences de traitement entre les enfants de ma belle-mère et moi et ma sœur jumelle. C'était dur. Maintenant, je sais que c'est là que j'ai commencé à être malade.

[Suit une période où monsieur R a été placé par l'ASE (Aide sociale à l'enfance), il n'a pas le souvenir qu'on ait évoqué devant lui des troubles psychiatriques]

La maladie, je l'ai découverte plus tard, quand j'étais en foyer, à mes 19 ans (en 93). Je travaillais dans la sécurité, depuis longtemps je prenais des médicaments pour dormir la nuit et d'autres pour rester éveillé le jour. Une fois j'ai mélangé les médicaments, je ne sais plus ce qu'il s'est passé. Il y a eu une hospitalisation. J'avais un dérèglement de l'horloge interne, c'était violent, quinze jours après j'étais encore dans les vaps.

Avec l'hospitalisation, j'ai pris conscience que j'étais malade mais pas au point de suivre un traitement régulier. Personne ne m'a expliqué.

Je n'ai pas eu de suivi même après 93. Je me suis réfugié dans la drogue douce, j'ai fumé des «pétards» un peu comme tous les jeunes de mon entourage, ça m'apaisait.

Personne n'a rien décelé, il faut dire que j'ai beaucoup bougé et que je ne demandais rien.

C'est mon médecin traitant en 2004 qui a mis des mots sur mon mal.

Je suis resté cloîtré chez moi pendant deux ans. Je faisais mes courses une fois par semaine, juste avant la fermeture des magasins. Je ne me lavais plus, mangeais moins, ne répondais plus au téléphone.

Pour renouveler mon médicament pour dormir, j'ai craqué chez le médecin. A partir de là, ça s'est mis en ordre. Elle m'a écouté et m'a mis en relation avec le CMP (Centre médico-psychologique). C'est un très bon médecin, elle n'hésite pas à discuter, à poser des questions : ce n'est pas juste «vous avez besoin de quoi? Je vous fais votre ordonnance, au revoir». Elle n'est pas comme ça.

Au CMP, j'ai eu un suivi psychiatrique, des entretiens avec des infirmières, un médecin, une assistante sociale.

C'était bizarre de revoir du monde et d'être obligé de dévoiler sa vie. Comme j'étais dans mon monde je ne voyais plus personne. Même un entretien individuel, c'était stressant. Est-ce que je suis normal ? On se pose des questions. Avec le médecin, ça se passait bien. Il m'a proposé d'intégrer le CATTP (Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel). Au début ça a été dur. Je ne parlais pas, je me posais des questions : qu'est ce que je fais là ? Ils sont plus malades que moi. Je ne voulais pas reconnaître que je j'étais malade.

Je n'ai pas pris la fuite car j'étais bien encadré. Il était temps pour moi de réagir et de me remettre en selle.

Au CATTP dans l'Oise, on fait des activités (bricolage, marche, sport) et beaucoup de sorties (resto, bowling). C'est fait pour booster les personnes.

Il y a un grand respect de l'équipe et des patients, jamais un mot plus haut que l'autre. Il y a une grande écoute de la part des infirmières, elles sont très pro, et vous voyez le résultat! L'écoute ça marche!

J'avais des obligations : je me levais le matin, je prenais mon taxi pour m'y rendre. Je ne dormais plus durant la journée. J'ai repris des horaires normaux.

Je me suis rendu compte que je changeais dans le bon sens, ça s'est fait progressivement, petit à petit. Les activités aident. Être avec des personnes qui étaient comme moi plus ou moins. Ça, ça m'a aidé.

Au CATTP j'ai pu m'accepter comme je suis, si j'avais continué à nier ma maladie, je n'aurais pas avancé.

Ça n'a pas toujours été, par exemple quand j'ai eu ma notification pour la pré-orientation de Nanteau sur Lunain. Je ne voulais pas y aller, c'est trop loin. J'ai eu peur qu'on m'oblige à y aller, j'ai décroché. Je pensais qu'on allait me radier. Je suis parti pour Toulouse, faire une pré-orientation. J'étais hébergé chez des amis mais ça s'est mal

passé, j'ai eu une rechute. C'est ensuite lorsque mon renouvellement de la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé est arrivé que je me suis rendu compte que l'orientation en pré-orientation n'était pas une obligation. Cela m'a soulagé.

Par une documentation donnée par mon frère j'ai découvert l'UPSR (Unité de Préparation et de Suivi pour la Réinsertion) et Monsieur A, un éducateur qui est là pour les gens. Il fait ce qu'il faut pour arranger les choses, il est disponible. Il prend des nouvelles. Il est de bons conseils. Il est efficace.

C'est lui qui m'a mis en contact avec votre centre. J'étais très content d'arriver à Alexandre Dumas, en pré-orientation. Ça prouve que j'avance : les efforts ont payé!

Le stage de pré-orientation me remet sur les rails de la vie. Là je revis. Le stage permet le contact avec la réalité, de se réveiller/se révéler à soi et aux autres. C'est un tout. On a une tâche à accomplir. Ça apporte une confiance en soi. On est poussé à se dévoiler, à se révéler, à trouver les mots justes, à penser, à être capable.

Le dimanche je suis pressé de venir. Je peux faire des rencontres. J'ai une bonne distance. Mes réactions sont positives. Il faut que je fasse abstraction des personnes qui me freinent, ici je mets une barrière, à la maison je n'y arrive pas. Les relations sont apaisées, on arrive à se comprendre, une petite complicité s'est installée. Il y a quelque chose qui rayonne des personnes. Je prends ce qu'il y a de positif, ça fait avancer.

Il y a une bonne équipe d'encadrement, «vous êtes tous complémentaires». C'est une histoire d'équilibre, le ying et le yang... ça se ressent dans le travail, dans les activités, dans les mots, les gestes, un comportement positif, doux. Il y a une grande écoute et du self control.

Le fait d'avoir un référent : on a un point de repère, c'est quelqu'un à qui on peut dire ce qui va, ce qui ne va pas, ça fait du bien. Il peut indiquer un chemin.

On est né sous une bonne étoile ou pas, après le ciel change, pour moi il est en train de s'éclaircir.

Propos recueillis par Sandrine Le Pautremat, formatrice spécialisée au Centre Alexandre Dumas Paris (Association Vivre), avril 2017.

L'accompagnement dans le centre A. Dumas

C'est sur décision de la MDPH, après une demande d'orientation professionnelle, et après avoir eu un entretien avec une psychologue, que je suis arrivée au centre A. Dumas.

C'est un dispositif qui permet d'élaborer un projet professionnel, qui s'est avéré concluant pour moi. Il se nomme : la pré-orientation.

Avant mon arrivée, j'ai passé une série d'entretiens avec différents interlocuteurs, et ai été admise pour une entrée, sur une période de six mois.

À raison de cinq jours par semaine, j'étais inscrite dans différents ateliers, tels que :

- *L'informatique : pratique de word, excel et recherches sur internet.*
- *Le dessin : expression libre et collective.*
- *Le projet professionnel : son élaboration.*
- *L'expression écrite et orale.*
- *L'organisation de sorties culturelles préparées en groupe.*
- *L'atelier de raisonnement logique.*
- *Les ateliers Recherches et Documentation.*
- *L'atelier méthodologie.*
- *Et un stage d'une semaine, en entreprise, avec comme finalité la rédaction d'un rapport de stage.*

Au cours de ces activités, j'ai bénéficié d'un accompagnement par des formatrices-teurs, et un accompagnement individuel avec une référente de stage désignée. De manière régulière, j'ai eu des entretiens avec elle et lorsque c'était nécessaire, à ma demande.

Je peux dire que ces accompagnements au cours de la P.O.S, m'ont permis de rebondir, c'est-à-dire d'être plus active, à la fois physiquement et psychologiquement. Et aussi de reprendre confiance en moi.

Une dynamique s'est mise en marche qui m'a aidée, notamment pour l'élaboration du projet professionnel.

Avant mon entrée en stage, j'allais au CATTTP en milieu hospitalier, et ai reçu des encouragements de patients.

J'ai aussi bénéficié des soutiens de la psychologue de l'hôpital où je suis suivie, ainsi que du médecin psychiatre dans le même lieu. Et aussi de soutiens familiaux.

Sur le centre A.Dumas, j'ai eu recours au médecin psychiatre, à un moment donné, où il était difficile pour moi de « tenir la route » : une phase délicate à traverser, contre laquelle je me suis battue, aidée aussi par les recommandations du psychiatre, à revoir avec mon médecin, le traitement médicamenteux. Ce qui a été fait.

Je peux affirmer que cette rencontre, avec l'appui de la référente de stage, m'a permis de mener à terme le stage, et de ne « pas lâcher ». Aller jusqu'au bout malgré les souffrances psychologiques et physiques.

Il y a eu aussi l'influence positive du groupe, où régnaient une bonne dynamique, des soutiens mutuels, et une ambiance studieuse.

D'ailleurs, nous avons réalisé une œuvre collective, symbole fort de l'entre-aide mutuelle, et de la possibilité du travail en équipe : les talents des uns et des autres ont été mis en commun.

L'effet de groupe a aussi servi d'accompagnement tout au long du stage : s'inscrire dans un ensemble cohérent présent pour les mêmes raisons, met à jour ses propres capacités à faire partie intégrante ou non du groupe, et bénéficier ainsi de ses effets positifs.

L'accompagnement des différents acteurs appartenant au champs médico-social, plus les stagiaires eux-mêmes, et la famille, ont permis l'aboutissement de la P.O.S au Centre A. Dumas, et mis en évidence mes capacités à m'adapter de nouveau, en milieu ordinaire, avec une reconnaissance RQTH.

Et même après la fin du stage, pour le suivi, il a encore été possible d'être en relation avec la référente de stage.

J'ai ainsi reçu un avis favorable de la MDPH et du centre de formation, pour la formation de secrétaire assistante.

Madame B a été stagiaire au Centre A. Dumas de mai à novembre 2016.

Quelle que soit la nuit, le soleil finit toujours par se lever

En 2013 étant chauffeur de taxi je fais un burn-out et une dépression. Je vais très mal et je demande de l'aide à ma mère et ma sœur.

Elles connaissent le milieu psychiatrique. Je vois rapidement un psychiatre qui très vite m'hospitalise à la maison de santé d'Épinay-sur-Seine.

Mon psychiatre se nomme Dr S il va m'accompagner et m'aider à trouver des solutions.

Pendant 4 mois je vais être hospitalisé. Dr S va me prescrire un traitement médical et nous aurons des RDV quotidiens ou je pourrais extérioriser mon mal-être. Je me sens écouté soutenu accompagné : j'arrive à mettre des mots sur ma maladie.

À la fin des 4 mois je me sens boosté, en bonne santé psychique. Je fais l'erreur de croire que je suis guéri.

Je quitte la maison de santé. Je ne revois pas mon psy et j'arrête de prendre mon traitement... Bim Bam et Boum!!!!

Je rechute. 3 mois se sont écoulés depuis ma sortie. Je reprends contact avec mon psy Dr T. Lui et ma mère me convainquent de retourner à la clinique. Vu dans l'état dans lequel je suis, j'accepte mais difficilement.

Néanmoins je garde un bon souvenir de la maison de santé d'Épinay, de la 1^{ère} hospitalisation. Je suis donc reparti pour 3 mois. L'accompagnement est très bénéfique, l'encadrement soignant est très professionnel. Je sors « requinqué », j'évolue dans ma maladie, je la gère mieux, je la canalise, je suis stabilisé. Je veux rester dans cette

dynamique. Je désire être accompagné et soutenu, je décide donc de contacter des associations, CMP, hôpital de jour, GEM.

Mes proches me conseillent et me comprennent. Un patient devenu copain me propose de rejoindre son hôpital de jour. Après quelques RDV j'intègre l'hôpital de jour en 2015. Je suis à nouveau aidé, accompagné par des professionnels.

Différentes activités me sont proposées. L'hôpital de jour se nomme la SPASM (Société Parisienne d'Aide à la santé Mentale) situé à Paris 8^e, rue de Liège.

D'ailleurs je le conseille. Je vais beaucoup mieux, je suis très bien encadré. Je vois mon infirmier référent chaque semaine M. A. avec qui une relation de confiance se crée. Avec lui nous parlons de l'après hôpital de jour. Lors de la constitution de mon dossier MDPH je demande une pré-orientation spécialisée qui m'est acceptée, nous en parlons avec M. A., il me conseille vivement de suivre ce stage. Je ne souhaite pas m'éterniser à l'hôpital de jour, ma santé me le permet, je veux être accompagné et soutenu dans mon désir de réinsertion. Je recherche une transition, un tremplin entre le coté médical et professionnel. Le centre Alexandre Dumas me semble être une évidence.

Je prépare mon entrée en P.O.S. avec M. A. mon référent pendant des mois, j'ai également plusieurs entretiens avec M. D. de la POS en vue de l'intégrer le plus vite possible. M. A. m'aura accompagné pendant quasiment 2 ans. J'arrive à la POS préparé, motivé et déterminé. Je vais être accompagné par des professionnels de l'insertion. Guidé, je vais élaborer un projet professionnel.

Je suis accompagné, soigné et soutenu par des soignants depuis 4 ans. J'ai pris conscience de ma maladie, ce n'est plus un poids pour moi.

J'ai 39 ans, l'heure est venue de m'investir et de me projeter dans l'avenir c'est l'âge de raison, moi l'épicurien qui vis au jour le jour, je me souhaite de m'épanouir dans cette nouvelle vie. Un nouveau chapitre commence.

Monsieur C.