

Je m'appelle Dominique Laurent, je suis une femme de soixante cinq ans et j'ai un passé fortement lié à la psychiatrie en tant que patiente. Je suis stabilisée mais je ne suis pas complètement guérie, donc je me soigne, je prends mon traitement, et après ?

Que faire de mon pseudo-rétablissement, sans travail, en rupture familiale et en précarité ?

Comment faire pour dépasser les effets de ma maladie dans une vie qui manque d'intérêt sans m'isoler ?

Quelqu'un a dit « vous ne cessez de parler de me faire avoir le siège conducteur de mon traitement et de ma vie... quand la moitié du temps je ne suis même pas dans la fichue voiture ». Et bien moi, je suis montée dans la fichue voiture.

Cela fait 65ans que je vis avec moi et une expérience de plus de 35ans de psychiatrie. Les soignants m'ont côtoyé par petits bouts, certains m'ont beaucoup apporté comme le Docteur Philippe MULARD, il y a 10ans alors que j'arrivais dans le sud de la France.

Nous étions une soixante de patients à nous croiser dans un CMP et grâce à son impulsion nous avons créé notre première association des usagers de la psychiatrie. Depuis, en 2007, est né le GEM (Groupement d'Entraide Mutuelle) « LA MAISON BLEUE » à Perpignan dont je suis la Présidente.

Et c'est bien de cette expérience là donc je souhaiterais vous parler car elle fait partie de celles que je connais le mieux en France, ou comment vivre après l'hôpital ? Comment se réinsérer dans la vie socio-professionnelle ?

Les GEM ont été créés à la suite à la loi reconnaissant le handicap en 2005. Depuis ont été mis en place 330 groupements d'entraide mutuelle en France. Chaque région a son quota. A perpignan, il en existe 3, dont le nôtre.

A LA MAISON BLEUE, nous apprenons le vivre ensemble, faire à 2 ou à plusieurs car après une phase de fin d'hospitalisation, nous n'avons plus d'énergie, plus d'envie, seule il est très difficile d'y arriver. Nous apprenons ou nous réapprenons à nous apprécier, à nous considérer, puis petit à petit nous nous apercevons qu'il est possible le faire seul. Après avoir perdu confiance en soi, avoir été en échec social, par des petites actions de tous les jours nous reprenons confiance.

Nous retrouvons le succès et la réussite lorsque nous participons à l'atelier théâtral, nous montons un spectacle en travaillant sur l'apprentissage de petits textes, en travaillant sur le corps, les déplacements, le travail avec le groupe. Puis nous travaillons aussi les accompagnements musicaux et en arts plastiques nous confectionnons les costumes et le décor...

Nous n'avons pas de formation professionnelle mais nous savons que les choses vont lentement, que nous ne pouvons pas faire à la place de l'autre, mais nous nous entraïdons.

Cela prend du temps de redynamiser un usager de la psychiatrie car nous sommes dans un état d'épuisement à force de combattre nos vieux démons. L'important c'est d'y croire, d'être un allié de soi-même, d'avoir la pêche pour aider l'autre, d'être enthousiaste. La psychose ne connaît pas le temps, mais arrive un jour où l'on a l'impression d'avoir la solution ; un matin on se retrouve, avec le sentiment d'être soi et de redécouvrir un sentiment de liberté et on se dit que ça vaut le coup.

En restant naturel, en étant à l'écoute, en écoutant les histoires banales que nous vivons tous les jours, nous partageons l'enthousiasme, nous nous aidons à nous reconstruire, nous sommes humbles et nous sommes proches d'un autre usager,

d'un adhérent de la Maison Bleue, en croyant à l'amélioration de son état et de celui de l'autre. Il n'y a rien de plus catastrophique que de se retrouver seul à la sortie de l'hôpital psychiatrique.

Hélas, après s'être réinséré socialement il n'est pas facile non plus aujourd'hui de trouver un travail. Les structures qui pourraient le faire ne se préoccupent pas du tout de nous car :

Premièrement : les donneurs potentiels d'emploi ne veulent pas ouvrir les portes à une personne handicapée mentale parce qu'ils ne la voient pas comme une personne fiable. Au contraire, ils la voient comme imprévisible et presque dangereuse.

Deuxièmement : Il existe des centres de travail, les « ESAT », qui à l'origine ont été créés pour des personnes déficientes mentales. Aujourd'hui, pour quelques cas particuliers, - qui sont très peu nombreux – ils ouvrent leur porte aux personnes handicapées psychiques. Mais le problème est le suivant : ce sont des emplois très simples comme par exemple apprendre à clouer des palettes... !

Et ceci finit par se traduire par un désintérêt du travail parce qu'il n'y a aucune valorisation, les compétences sont sous employées, peu payées. Ce sont seulement les compétences manuelles des ouvriers qui sont prises en compte.

Ceci est le cas, non seulement dans notre département mais dans toute la France.

A LA MAISON BLEUE il y a des exemples de rétablissement comme Fabienne, très fragile et introvertie qui, jour après jour, venait à nos ateliers artistiques et sportifs, faisait aussi bien de la peinture que du volley et qui un jour s'est proposée à organiser les tournois de ping pong.

Il y a cet autre exemple de Christophe, qui se battait contre ses addictions d'alcool et de cannabis mais qui aime faire des gâteaux ; il nous proposa d'animer un atelier pâtisserie tous les lundis et tous ensembles dans la cuisine, nous nous affairons devant les fourneaux. Depuis il a retrouvé du travail dans un Mac Do.

Et puis il y a Karim, 48ans, ne travaillant pas depuis très longtemps qui reçoit sa piqure mensuelle mais qui avait passé plus jeune, son brevet d'entraîneur sportif. Nous sommes partis avec lui rencontrer des associations sportives en Italie. Au retour, il me faisait choisir les maillots de sport, bleus écrits « La Maison Bleue ». Il a réussi à monter une équipe de foot et de volley en motivant d'autres adhérents, en nous encourageant à l'accompagner sur un terrain de sport. La première étape était de se mettre en short et d'accepter de courir un peu autour du terrain, puis petit à petit de rester plus longtemps à faire des mouvements de sport, à se passer le ballon, à jouer collectivement et l'équipe s'est formée. A présent, nous allons nous entraîner deux fois par semaine et rencontrons des équipes locales de la région, en milieu ordinaire. Belle réintégration sociale par le sport.

Depuis nous avons créé une association régionale avec plus d'une dizaine d'associations de la région Languedoc Roussillon afin d'être les représentants des usagers dans les instances. Nous avons aussi créé l'Union Nationale des groupements d'entraide mutuelle.

Je suis très occupée, j'ai retrouvé des responsabilités, j'ai retrouvé mon pouvoir d'agir...