

Intervention de Clarisse

Abréviations/acronymes/sigles utilisés par Clarisse lors de son intervention

GEM : Groupe d'Entraide Mutuelle
OMS : Organisation Mondiale de la Santé
CA : Conseil d'Administration
AAH : Allocation aux Adultes Handicapés
CLSM : Conseil Local en Santé Mentale
CDI : Contrat à Durée Indéterminée

Intervention

Bonjour, je parle en mon nom, Clarisse, je représente les GEM No'Mad et Bon pied bon œil où je suis adhérente, No'Mad étant mon GEM que j'appelle d'ancrage.

L'utilisation des termes Usager en Santé Mentale, a mené à une interrogation. Qui est-ce ?
Pour moi, l'Usager en santé mentale peut être cette personne qui a la fin de sa journée va voir un psy pour un mieux être, cela peut être une personne en burn-out qui va se reposer en clinique, cela peut être la star qui va faire sa cure de désintoxication. Pour retourner vers la vie d'avant quitte à faire plusieurs séjours, ce qui convient bien à la marchandisation de la santé mentale.

La santé mentale se définit par l'OMS comme "un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, faire face au stress normal de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté."

En ces temps de virus, le terme de santé mentale est de plus en plus employé et utilisé dans les médias, un podcast de prévention nommé "la santé mentale dont vous êtes le héros" parle de la manière dont chacun peut s'emparer de sa santé mentale et donc tout individu ne serait-il pas Usager en santé mentale ?

Le terme de santé mentale ne se limite pas à l'absence de trouble psychique, il est employé de manière de plus en plus générique. Alors, je me pose la question de l'invisibilisation : la souffrance psychique et que le handicap qui en découle sont étouffés.

Après cette réflexion, voici les formes de mes appuis

Je n'ai jamais eu l'impression de ne pas être insérée
J'ai décodé les codes et en ait fait des étoiles bien codées
Je me suis étiolée dans cette toile collante
Fatiguée, j'ai voulu m'éteindre

Je donne l'impression d'être intégrée
Demandez à des copains, ils n'y voient que du feu
La famille, ils voyaient bien un mal être mais n'ont rien dit
Et ça les arrange, ça m'arrangeait aussi
Travail - Appart -> autonomie...mission accomplie... Apparemment ça ne suffit pas...
Je ne pense pas avoir totalement réalisé que je ne le suis pas, intégrée
Et pourtant...

Le semblant de place que je m'étais construite m'a menée dans le mur

Cette société de la norme (qui a contribué à mon inadaptation), bien normée, j'y ai tant rêvé de m'y sentir normale. Alors, comment je construis ma place au sein de cette société ?

Je m'y découvre, à ma manière particulière, grâce aux GEMs, ces micro-sociétés

J'ai enfin pu trouver une place, cette structure me permet d'être mouvante, vivante, d'expérimenter l'ouverture d'espaces tout en étant moi-même.

De patiente, je suis devenue usagère de la psychiatrie.

J'y suis adhérente, participante aux ateliers, membre active, membre du CA, animatrice, co-animatrice, bénévole, je suis aussi dans la proposition, actrice et parfois j'y suis passive

Je suis une nouvelle, je suis une ancienne, je suis apprenante, je porte ma parole, je m'exporte, je suis engagée, je suis pair et militante

Dans le GEM, j'y suis une expérimentatrice, une découvreuse de ma relation aux autres, de moi-même

Je vais accéder à un nouveau statut social grâce à la signature d'un contrat moral qui va m'emmenner à me tester dans une nouvelle participation.

J'y ai une place, j'y ai ma place, je prends toute ma place.

Le GEM me permet aussi la mise au travail, de me questionner, de me socialiser, d'y faire des apprentissages, de me positionner, de créer ensemble...

L'AAH me permet tout cela, me permet de prendre ce temps de construction, de découvertes de moi-même, de déconstruire aussi ma notion de normalité et de donner enfin du sens à ce que je fais.

Je peux vivre différemment de la normalité sociale : étude, travail, salaire.

La pression s'abaisse, l'affaire du faire a pu se défaire et me permet d'aller écouter enfin mon désir.

Sortir du "il faut travailler" (au sens normé) et me diriger vers la prise de choix et prendre une place en fonction de mon désir.

Être ici, parmi vous, c'est une nouvelle place, elle est politique celle-ci. Elle me permet une reconnaissance de mon parcours et celui d'autres usagers de la psychiatrie, par le droit à la parole et la reconnaissance de notre existence.

Les participations se passent aussi avec d'autres structures, organismes, écoles de formations, le CLSM et les semaines d'information sur la santé mentale, sortir du GEM tout en étant soutenue par mes pairs.

Sortir de la dé-stigmatisation, c'est tout le travail que je fais au sein des GEM qui me permet d'être parmi vous aujourd'hui et de m'exporter un peu plus dans le grand bain de la société.

J'ai pu récemment intégrer d'autres associations hors champ psy où je me sens à ma place, d'intégrer des collectifs où je ne pensais pas pouvoir aller. Ayant pu me définir et structurer, grâce au GEM.

Ce n'est plus mission impossible.

Je suis actrice de ma propre dé-stigmatisation grâce aux appuis.

Ce n'est que récemment que lorsqu'on me demande ce que je fais (question tant redoutée), du 'je prends soin de moi', je peux préciser, de quelle manière, que je suis, entre autre, bénévole pour une association spécialisée dans la santé mentale. Il m'aura fallu 3 ans pour pouvoir dire cela.

J'ai récemment changé d'appartement, cela m'a pris 1 an 1/2 de réflexion avant d'être capable de passer à l'action. Ayant une tendance à l'isolement et donc pouvoir continuer à aller au GEM, continuer mon suivi psy, c'était important que j'habite proche du centre ville de Toulouse, j'étais ouverte à tous les quartiers. Aux vues des loyers, c'est mission impossible et pourtant, mes exigences : une chambre séparée... me disant, le reste, ce sera du luxe...

Cela demande une grande énergie un déménagement. D'expliquer son cas à chaque agence, de s'agacer parce que je ne réponds pas aux critères, ne rentre pas dans les cases. Cela demande d'être forte, volontaire et convaincue pour passer au travers de la colère et de l'injustice pour en faire des moteurs.

Il y a un an et demi, je n'en étais pas capable. Cela m'a conduite à des situations de colocation très difficiles, sans pouvoir m'en échapper.

N'ai-je pas le droit de vivre où c'est bon pour moi et dans un logement décent ? C'est un soucis qui peut toucher des individus même avec un CDI et gagnant moins de trois fois le montant du loyer... Cela fait partie de la qualité de vie qui devrait être un droit pour chaque citoyen.

J'ai découvert le dispositif Borloo (qui n'existe plus...) qui permet aux personnes de petit revenus d'intégrer un logement contre une défiscalisation pour le propriétaire. Rien est indiqué dans les annonces, c'est en appelant une agence que j'ai découvert cela. Les personnes de l'agence ont soutenu mon dossier, elles ont pris le temps de me connaître, que je leur explique ma situation, quand d'autre n'en ont rien fait et ne se sont pas même soucié.

Chaque handicap est différent mais chacun a le droit à une qualité de vie et de donner du sens à qu'il fait à partir de l'émergence d'un désir, ce qui permet de trouver sa place.

Clarisse

Intervention lors de la visio-conférence du 11 février 2021
organisée par l'association P.R.I.S.ME