

Conférence du 13 décembre 2021

Sur la pathologie dans le travail de pair aidant en santé mentale et de sensibilisation au rétablissement et aux pratiques de la paire-aidance dans les milieux médicaux (CMP, CATTP, autres...)

### *Présentation I*

Bonjour à tous, je m'appelle Ludovic, et j'ai une pathologie psychiatrique depuis 2007,

Mon parcours de vie est assez atypique avec dans l'enfance, des suivis en écoles adaptées : (IME, IMR IMS) et ce, malgré les divers essais de me mettre dans le cycle 'normal'.

Dans ma jeunesse j'ai vécu avec des enfants avec toutes sortes de handicap (somatique et psychique) et avec des problèmes sociétaux divers (familles décomposées et recomposées, handicap d'enfant mentaux et physiques, trouble du comportement...) ce qui en grandissant m'a sensibilisé aux problèmes du handicap en général et m'a posé question sur ma propre insertion à l'âge adulte dans la société.

En devenant adulte, j'ai voulu quitter ces établissements et j'ai voulu entrer dans le monde du travail. Ça a plutôt bien fonctionné au départ, sauf qu'avec un parcours scolaire comme le mien l'apprentissage du travail était un réel problème.

Dans ma famille, il y avait des problèmes, mais en devenant adulte j'ai su prendre part aux choses importantes, et j'ai voulu m'insérer normalement sans me poser de questions.

A mes 18 ans avec un accompagnement à la MFR, j'ai pu suivre une petite formation pour commencer à travailler en milieu normal, j'ai fait une formation en métallurgie en maçonnerie et d'autres petits boulots avec des renouvellements de contrat à chaque fois. Sauf que ce n'était pas si facile que ça... le monde du travail c'est dur, et ça demande des responsabilités.

En 2007 suite à des problèmes pour trouver un logement et avec l'impossibilité de travailler et ce à cause de mon parcours je n'ai pas réussi à tenir psychologiquement ; s'en sont suivies des dépressions, et une impossibilité de trouver des solutions que ce soit au niveau du travail et au niveau d'un logement

S'en suivent aussi des hospitalisations pour les dépressions qui ont créé un changement psychologique dans le temps, d'où mon handicap, suite aux chocs de toutes ces réadaptations que j'ai dû faire.

J'ai développé une pathologie mais j'ai pu trouver des solutions avec le corps médical, qui a participé pour trouver des solutions médicales et structurelles, et d'accompagnement. J'ai pu trouver un logement et j'ai pu me soigner avec le temps de ces troubles psychiques.

Ce qui a été le plus important et ce que je recommande dans une des parties de « comment on fait » ? c'est de se poser des questions sûres : « comment je comprends mes troubles » et apprendre à prendre du recul sur les diverses choses qui favorisent le déclenchement des prodromes comme on les appelle.

Pair aidant : son rôle et son expérience de vie dans la pathologie.

Que peut-il apporter aux patients, ou au corps médical ?

Pour moi, suite à une longue réflexion sur mon état d'être, psychologique et psychique il m'a été proposé de faire de la pair aideance en 2021 grâce à mes connaissances et à la compréhension de mon propre état dans la pathologie ; j'ai fait une formation de 40h au programme ETP (éducation thérapeutique du patient.)

Je considère que le rôle d'un patient qui est passé par pleins d'étapes pour pouvoir s'en sortir, peut, si les conditions sont réunies, pouvoir donner de son savoir expérientiel pour aider d'autres personnes, avec les mêmes problématiques. Bien que dans d'autres domaines médicaux, il existe déjà des pairs aidant, il serait judicieux que des patients atteints de troubles psychiques, puissent aussi être aidés par des personnes en situation de handicap psychique, qui sont passées par ces mêmes étapes : (médicaments, HDT, piqure, suivie psychiatrique, justice, Exceptera...)

Le savoir expérientiel est propre à chacun d'entre nous, et chacun a ses méthodes pour se soigner et, aller mieux, mais les coups de pouces ne sont pas de trop...surtout dans la situation actuelle (covid).

Je suis en ce moment à l'association microsillon, qui m'accompagne aussi dans l'entraide, pour pouvoir recrée des liens sociaux et faire du partage car je fais de la musique ; c'est aussi un moyen pour moi d'extérioriser ma sensibilité. Il est très important pour l'équilibre psychique de faire des choses pour soi et d'avoir une activité qui occupe car les centres sont pleins (ESAT CMP CATTTP) ; j'ai aussi un accompagnement qui me permet de continuer à me soigner, avec le samsah et un suivi avec un psychologue.

Le rôle de pair est aussi à double usage : le premier est qu'il donne des informations au corps médical qui, lui, à le savoir expérientiel d'étude de 'cas' et peut prendre des dispositions pour soigner les patients de tous horizons. Alors que le pair aidant (suivant son évolution) peut aussi donner au patient et au corp médical une aide d'expérientiel pour guider le parcours de soin dans les problématiques parfois similaires aux pairs aidant, et ou qui y ressemblent, avec les outils que proposent les divers organismes médicaux en y participant activement avec le concours des patients qui le peuvent dans un programme D'ETP.

Les points de vue de chacun sont importants car tout le monde a du savoir, et c'est pour cette raison qu'en même temps, des pairs aidants en santé mentale, doivent pouvoir émerger dans l'évolution thérapeutique du patient (ETP). Et être proposer dans des programmes de réhabilitation psycho sociale d'inclusion dans les divers domaines de la personne qui suit un programme de soin adapté.

Je travaille avec un CMP dans un programme d'ETP qui s'appelle le programme SARA. Il regroupe les divers thèmes de la pathologie, on y aborde le plus largement possible les questions thérapeutiques et inclusives que peuvent rencontrer les patients dans leur vie et leurs histoires avec les ressources pour que le rétablissement des personnes soit la plus grande possible, avec des outils et d'autres supports très utiles proposés par les soignants dans des « stages » d'ETP qui sont établis avec un protocole patient soignant.

Je suis aussi également intervenu sur un autre programme qui s'appelle le programme « pro-famille » où là, ce sont des familles qui sont suivies dans un programme à part du patient pour leur donner des informations afin d'éviter des rechutes et pour accompagner l'entourage dans le rétablissement de la personne concernée dans leurs familles.

Ce que je recherche dans la paire-aidance pour d'autres personnes c'est de pouvoir faire de la prévention et de la sensibilisation aux risques de ces pathologies, et dire que ce n'est pas une fatalité ni pour les patients ni pour les familles. Il existe des solutions thérapeutiques avant tout, et même si le regard de la société aggrave aussi le regard des gens en situation de handicap et le fait de la stigmatisation en hôpitaux psychiatriques, il n'est pas forcément facile de ce réinsérer, aussi aux niveaux des familles et de leurs proches.

Conclusion :

Il m'est important de dire que nous sommes tous concernés par la santé mentale en général, car nous subissons tous à des degrés divers des choses de la vie courante qui sont parfois compliquées à gérer. C'est pour cette raison aussi que Pour moi, devenir pair aidant c'est aussi prévenir, et commencer à guérir les premiers signes qui peuvent arriver pour éviter les hospitalisations à répétition, et c'est aussi en comprenant l'histoire de la personne que l'on peut faire de la prévention et de l'accompagnement.

Le chemin de la résilience c'est aussi apprendre que ce n'est jamais une fatalité que d'être malade psychique, et que nous connaissons de plus en plus de solutions aux divers problèmes de la vie en général, en plus des traitements qui existent et des structures.

Je vous remercie de votre attention.