

Art, inclusion... et art de vivre.

1 A l'origine, un noyau dur

Dès le début, je me souviens de ce goût pour l'écriture et pour les lettres : mon enfance. Cette passion des mots écrits et des livres, un goût plutôt solitaire...

Des nuits entières à la lampe de poche, lisant jusqu'à très tard dans la nuit, tout Arsène Lupin, Balzac, Rimbaud, au milieu de ces collines sauvages de l'Aveyron. Je n'imaginai pas que ce goût profond formerait ma destinée !

Les mots et l'écriture sont le noyau dur de mon être..., tout comme une certaine fragilité, que je préfère nommer mélancolie, plutôt que bipolarité. Car à 25 ans, à l'issue d'études de lettres modernes à La Sorbonne, j'ai cru tout perdre en tombant malade. J'ai perdu mon statut : de jeune étudiante. J'ai perdu mon amour : évaporé. J'ai perdu mes amis : à la sortie de l'Hôpital psychiatrique, je me suis isolée, aux confins du délire... J'ai erré de longs mois. J'ai dormi dehors, pieds nus.

Alors en ce temps, l'ombre planait. Les idées noires aussi. Je n'arrivais plus même à lire. Ou peut-être ce seul poème de Nerval : *El desdichado*, qui était comme une musique - mystère à mes oreilles...

2 L'errance et l'exil

Alors, j'errais avec de fortes doses de neuroleptiques, le corps capitonné, le regard gris et vide, loin de Paris, désormais exilée... à Toulouse. Alors, de chutes en rechutes, j'allais... consultant sans trop savoir, une psychiatre-psychanalyste. Et c'est elle qui m'a parlé de l'association Bon Pied Bon Œil, BPBO, structure fondée en 1985 et fonctionnant déjà comme un GEM, accompagnant l'insertion et prônant la participation des membres actifs !

A l'époque, je me voyais comme allocataire à vie de l'AAH, écrivant, écrivant toute ma peine... Mais c'était sans compter sur les copains de BPBO et sur un renouveau possible !

En 1997, à BPBO, lors de l'assemblée générale, je déclarais vouloir animer des ateliers d'écriture. Banco ! J'ai déclaré ces mots – en un coup de dés - comme en jouant. En vérité, voilà que j'avais trouvé ce fil précieux qui allait accompagner toute mon inclusion !

3 L'art

Désormais bien entourée, je n'étais plus exilée. Des liens forts se sont tissés avec les uns, et avec les autres, à BPBO. Je retrouvais goût à la lecture, à l'écriture. L'art m'ouvrait ses bras, à nouveau – comme une chance...

Il y avait super du monde à mes ateliers. J'aime cette liberté de créer qui y règne. Toujours.

Alors je me suis formée à ce drôle de métier... Pendant 5 ans, j'ai fait partie d'un groupe de recherche à La Boutique d'écriture du Grand Toulouse. Il y avait tous les animateurs d'ateliers d'écriture de la région. Là, je côtoyais des collègues, dont les ateliers d'écriture étaient un véritable métier. Eux aussi, je me disais, avaient une certaine originalité dans l'allure, une sensibilité artistique. Je me souviens de Jeanne, douce et pleine d'humour, qui portait toujours un chapeau de feutre vert. Je me souviens de Tugdual, de ses yeux tristes et empathiques. Je me souviens de Gérard, corpulent nounours, avec sa voix de basse et qui écrivait des polars... Chacun avait son style, décalé par rapport à la norme sociale. Et, je découvrais que de ce décalage, il pouvait en sortir un métier ! Un samedi par mois, toute la journée, on se réunissait lors d'ateliers animés par Philippe Berthaut, autre écrivain-animateur qui a joué un rôle de passeur pour moi. Il y avait une certaine ambiance, artistique, légère, et

à la fois au travail. Je n'étais plus la pauvre patiente, entre chambre et infirmerie. Je n'étais plus seulement la membre d'un GEM entourée par des pairs. Voilà que j'étais dans un milieu professionnel, où je constatais que le décalage avait sa place et faisait lien avec les autres. Le noyau dur de la mélancolie m'ouvrait enfin des perspectives florissantes...

4 L'inclusion

Les années ont passé. Je me suis installée en libéral en 2004, pour avoir plus de souplesse et une pluralité de lieux de travail. Aujourd'hui, je travaille à la clinique psychiatrique de Castelvieu, dans sa bibliothèque. J'anime dans 2 GEM. Dans une association, un CSAPA qui soigne des patients souffrant d'addictions. Dans des établissements scolaires : 2 écoles pour des étudiants éducateurs spécialisés, et dans un Institut pour des BTS diététique... Et puis à l'Université Jean Jaurès. Je suis devenue une nomade des ateliers. Je brode les lieux, les différentes ambiances. Un coup je suis pair-aidante. Un coup, je suis auteur-artiste. Car je publie aussi sous le nom de Nathalie Aoustin des poèmes, aux Editions ERES.

Le poème chaque fois me ré-équilibre. Dans les moments de deuils, si délicats dans la mélancolie, l'écriture tisse les divers fils de mes jours...

On peut ainsi parler d'un parcours d'inclusion. Car de la fragilité intrinsèque à mon existence - la mélancolie et ses gouffres de pertes - j'ai pu avec les autres trouver mon style, dans une inscription professionnelle, sociale et personnelle. L'art y est un décalé qui ouvre tout un champ de possibles...

La notion d'inclusion pose la question de l'entour... Quel environnement potentialise l'équilibre ? Quels rapports a-t-on avec les autres ? Quel regard portent-ils sur nous ? Avec les années, plusieurs fois j'ai été étonnée que les autres ne perçoivent pas ma différence, ou l'aient complètement oubliée... A la

Fondation de France, où j'ai été bénévole pendant six ans, lors d'une commission, une participante, après avoir parlé avec moi à l'accueil café, m'a dit affirmative : « Vous êtes psychologue ? ». Dans ma famille, un dimanche, je parlais avec mes parents, disant que j'allais consulter chaque semaine mon psychiatre-psychanalyste. Et eux de me répondre : « Ah, bon ! Tu vois toujours un psy ??? ». Tout comme une amie et voisine très proche ne voulait pas croire que je suis psychotique, et que je prends des neuroleptiques tous les jours... Ainsi, au fil des années, le regard des autres m'accueille et m'identifie dans une dimension de normalité. Il n'y a que mon compagnon, mon psy et moi-même pour savoir que l'équilibre est un travail quotidien. Les doses de neuroleptiques varient selon les saisons et les événements de la vie. Avec le temps, j'ai appris à m'autoévaluer, et à doser toujours « la dose minimum nécessaire » !

L'inclusion est ainsi le fruit d'une régulation au long cours et d'un entour suffisamment bien tissé. Mon inclusion a une dimension artistique qui s'articule dans un bon maillage avec les autres.

C'est une inclusion qui est aussi militante. Après avoir traversé les affres du vécu de patiente psychiatrique, à mon tour j'ai envie de militer !

Membre du CA de SMF, longtemps membre expert à La Fondation de France, chargée de projets lors des SISM chaque année, membre de la CDU de l'Hôpital Marchant de Toulouse : je n'ai pas oublié mon parcours, et il y a des points où je veux mener, avec d'autres, quelques révolutions ! Vers plus de participation des usagers. Vers le pouvoir d'agir. Vers l'idée du rétablissement possible. Je voudrais que l'on sorte des duos clivant « Soignant/soigné », « Professionnel/malade ». Je suis sûre qu'il y a une place, une *position intime* à découvrir pour chacun, hors des étiquettes étriquées et de certaines fonctions statuées... J'ai envie de dire à chacun : « Deviens ce que tu es ! » pour découvrir un art de vivre avec les autres.

5 Un art de vivre : cette chance

L'inclusion ? Qu'est-ce donc ? Peut-être juste ces fils précis que l'on déroule et que l'on tisse avec justesse, parce qu'ils nous sont propres, et qu'ils ont leur place dans notre société : des « fils particuliers » qui ont leur place dans le tissu collectif. On a tous à y gagner, ensemble !

Même si le temps s'écoule, se grave et s'inscrit, dans nos paroles et dans nos corps. Parfois ce temps érode et use... Mais l'on peut ouvrir un laps de temps, en écrivant en atelier, où tout un espace fait ressurgir la beauté des commencements !

Le temps s'écoule. Nos visages se marquent.

Les habitudes déroulent leurs vagues quotidiennes.

Pourtant, un voile s'écarte... et s'ouvre alors un possible amour en un territoire fertile.

Ce territoire de l'amour et de l'écriture, cette inclusion, c'est une chance !

Nathalie Aoustin, juillet 2022