

## REJOINDRE UNE ASSOCIATION : quels effets sur le rétablissement ?

Le 20/10/2022 par Sabine IGLESIAS bénévole à l'Unafam

Lorsqu'en 2000, mon fils a fait une première décompensation suivie d'une hospitalisation en psychiatrie, j'ai été sidérée, choquée, dans une incompréhension totale, pourquoi cela m'arrive t-il ? Qu'est-ce que j'ai fait ? Cela n'était que la première étape .

A la sortie de l'hospitalisation, au bout de plusieurs mois avec un diagnostic de schizophrénie dont je ne comprenais pas la signification : « dissociation de la pensée »... j'étais bien avancée. Je me retrouvais à mon domicile avec un jeune homme de 26 ans dont je ne comprenais pas le comportement, qui était moins autonome que lorsqu'il avait 12 ans et pour lequel je devais assurer le quotidien. Malgré tout, j'ai maintenu mon activité professionnelle que je ne pouvais pas me permettre de perdre. Mais, j'ai abandonné très vite des sorties entre amis, des repas en famille car mon entourage comprenait encore moins bien que moi ma situation. J'ai essayé d'organiser ma vie en fonction de mon fils. J'ai tenté à plusieurs reprises de lui trouver un logement près de mon domicile, tout en l'accompagnant. Il y a eu plusieurs échecs car étant dans le déni il abandonnait son traitement et s'ensuivait, pendant plusieurs années, des retours en hospitalisations : clinique, hôpitaux psychiatriques. Je n'en pouvais plus. Je n'avais plus de loisirs. Aucune vie agréable. Mais je m'accrochais à mon travail pour ma survie financière.

Puis, en 2005, quelqu'un m'indique l'Unafam. Dès le premier rendez-vous je ne suis plus seule. Je rencontre bientôt des familles dans la même situation que moi mais qui ont plus de recul par rapport à leur proche car elles ont acquis de l'expérience. Et là c'est le mot clé: **expérience**. Pour vivre auprès d'un proche atteint de troubles psychiques, pour l'accompagner au mieux, pour l'aider à être autonome et vivre dans la cité, je comprends que la famille doit acquérir l'expérience de ces pathologies et surtout du handicap psychique qui en découle. Comment communiquer avec lui lorsqu'il est sous traitement, comment l'aider sans être dirigiste, comment l'écouter attentivement et ne pas finir les phrases à sa place, comment détecter lorsqu'il n'est pas bien, lorsqu'il est envahi par ses pensées ou ses hallucinations.... Comment être soi-même sans colère, sans jugement, sans a-priori, patiente ? Et surtout, comment donner du « temps au temps » Comment comprendre que le proche doit faire un chemin qui sera long, comment la famille peut admettre que tout n'est pas réalisable pour le proche, comment comprendre ses difficultés relationnelles, comment accepter que ce qui était projeté avant la maladie est plus difficile, voire impossible à atteindre. Comment revoir ses priorités. ?..

Et c'est en rencontrant l'Unafam, en discutant avec les familles, les bénévoles, lors des réunions, en participant aux groupes de paroles, aux formations ou aux journées d'information proposées, aux ateliers d'entraide, en lisant des ouvrages, en écoutant toutes les pistes d'amélioration qui peuvent être proposées lors de conférences par des soignants...que j'ai compris qu'il était indispensable que la famille dispose de certaines connaissances afin de mieux appréhender les capacités de son proche et ses difficultés pour l'aider plus efficacement. Et surtout qu'elle ne doit pas rester isolée.

Tout au long de ces années, l'Unafam m'a beaucoup aidé et « m'a sauvé la vie » car à un moment donné tout était très sombre. En m'aidant à accepter que je dois faire « avec » j'ai retrouvé une certaine sérénité, ainsi j'ai été moins stressée, moins angoissée et mon fils l'a perçu. En aidant la famille ou l'entourage, l'Unafam aide aussi le proche ayant des troubles psychiques.