

Rétablissement, poésie... engagée !

Avant-propos de Niki de Saint Phalle :

« L'écriture m'a permis d'ouvrir les yeux, de prendre de la distance, de pardonner et d'aller de l'avant. »

Vivre... c'est trouver le fil de son désir et le tisser aux autres.

C'est tout un art, cet équilibre...

J'ai 54 ans. Et à la Clinique Castelveil et dans nos GEM toulousains où je travaille, j'ai vu de sacrés révolutions ! La joie qui se détache du noir...

Oui, l'heure du rétablissement est possible, aujourd'hui.

Depuis 2001, j'anime des ateliers d'écriture et la bibliothèque de la Clinique.

2001... à une époque où le mot de pair-aidance n'était pas connu en France !

Un jour, une infirmière à la pause-café était triste : lui, le patient de la chambre 209, elle en disait : « De toute façon, c'est un chronique ! »

Désespérée elle était à sa place de soignante.

« Chronique... » Voilà un mot qui m'interroge. C'est un mot qui enferme, qui barre, ferme la porte.

Toujours, toujours, nous sommes tenus en psychiatrie à ouvrir un horizon...

offrir un horizon. D'ailleurs le patient en question n'est aujourd'hui plus hospitalisé : il va dans 2 GEM.

Il y a comme un espoir, une lumière, toujours possible : un futur à envisager.

Je me souviens aussi de Nina*, hospitalisée pour anorexie. Je me souviens de toute l'équipe infirmière à Castelveil qui la cherchait dans la nuit, dehors. Elle s'était réfugiée malgré le froid dans les branches d'un arbre, dans le parc. Dans

sa nuit... Dans son hiver... Nina est venue dans notre GEM Bon Pied Bon Œil. Elle a repris ses études de médecine. Elle a soutenu sa thèse. Nina est devenue psychiatre, spécialiste et experte dans l'autisme. Pendant le premier confinement, elle a été invitée au ministère. Elle nous a obtenu la fameuse case de sortie dérogatoire pour les personnes en situation de handicap.

Vous me direz (je l'ai entendu) : ah ! la Clinique, c'est des patients pas lourds, nous, l'Hôpital , c'est nous qu'on fait le job !

Là encore, cela m'interroge... ces clivages public-privé. Ces barrières. Tout le monde a son travail à faire... en tout lieu, avec tant de gens en souffrance.

À Castelviel, chaque jour, je mesure la détresse de la maladie... les psychoses, les dépressions graves. La mort aussi parfois rôde et arrive. Je me souviens de destins brisés : Sylvie, Jonayd, Philippe, Béatrice... et tant d'autres : ils sont morts.

J'aimerais que les PTSM sur nos territoires nous fassent dépasser ces clivages !

Et si l'on travaillait ensemble ?

Et si l'on était reliés, le public le privé, tissés ensemble ?

Le sanitaire et le social ? Les lieux de soin, les GEM ?

Il y a tout un art à créer. Alors sortons des prés carrés !

Construisons des ponts et des passerelles...

Quand j'étais malade, il y a 30 ans, j'ai connu L'Hôpital ... Marchant, je l'ai connu dans mes années les plus noires. Tout comme Sainte-Anne à Paris et la polyclinique Wurtz. J'y ai connu le meilleur. Mais aussi le pire... et mon pire : le délire, les voix, les hallucinations, les doses massives de neuroleptiques, la

chambre où n'importe quel autre patient peut entrer, ces intrusions, j'ai connu un vécu de fin du monde...

J'ai connu certaines pratiques, les pires. À Marchant, on m'a mise en pyjama. Déshumanisée. Les habits sont pourtant tel un poème vital...

Et si, toujours, dans ces lieux de soin, on créait des espaces pour accueillir, rassurer, écouter, chacun dans sa singularité ?

Aujourd'hui je suis membre de la CDU de ce même hôpital Marchant. Et je suis engagée avec les familles, avec la direction, pour humaniser les soins. Que chaque chambre de chaque patient puisse être un lieu sécurisant. On interroge les équipes sur cette pratique de la mise en pyjama... et tant d'autres choses encore !

Humaniser le soin... Accueillir les singularités...

Moi, ma singularité, c'est le poème... Depuis que je sais lire et écrire.

Alors j'ai relié la lecture et l'écriture aux autres dans mon métier. J'anime des ateliers d'écriture. En psychiatrie. Et dans des associations, dont deux GEM. Et dans des écoles, pour sensibiliser la jeunesse à la santé mentale.

Mon rétablissement : c'est la poésie, l'art de tisser autour... et d'accompagner aussi. J'accompagne du lieu de soin au GEM. Du GEM à l'insertion.

On pourrait dire que je suis pair-aidante.

En fait, je suis une **passseuse**.

Chaque jour je m'engage : à Castelveil, dans les GEM. Et aussi au conseil d'administration de SMF. À la CDU de Marchant. Au CLSM chaque année pour construire les SISM...

Voilà ma façon d'être poète... engagée en psychiatrie !

La psychiatrie ? C'est oser... oser ouvrir un horizon... parfois prendre des risques... travailler ensemble... au-dedans, et au-dehors.

En santé mentale, il y a divers lieux, des chemins, des passages - et des passeurs.

La santé mentale ?

On est tous concernés !

Cela m'étonne ce nouveau terme à la mode des « personnes concernées » à la place du terme « usagers ». Quel drôle d'euphémisme !

Alors que la santé mentale, c'est l'affaire de tous... des personnes vivant avec un trouble psychique, des familles, des professionnels.

Ensemble, nous pouvons ouvrir l'horizon. Tout en entendant certaines pépites : comme le mot pair-aidance, comme les mots rétablissement et inclusion.

Moi, dans le mot rétablissement, j'entends aussi une sensation intime...

Ce matin, je suis entrée dans mon café à Toulouse, le Florida, à 8 heures, pour vous écrire ce papier.

J'ai dit bonjour. Avec le sourire et la pêche ! Arnaud, mon serveur, m'a souri, ainsi que Ouarda, avec qui chaque matin j'échange.

Je me sens rétablie, dans cette sensation de souplesse... et de bon tempo.

Bon ! Peut-être que ça a à voir avec le comprimé blanc de Solian et le petit bleu de Tercian que je prends au coucher, depuis 1996... à des doses très variables, en fonction des saisons et des événements... mais pas que !

Ça à voir avec ce métier incroyable que je vis chaque jour, un art de vivre, et de tisser : un mot, un horizon, dans l'entour. Et aussi avec l'amour... au quotidien.

Ça à voir avec ce rendez-vous chaque semaine, comme sous un arbre au Pays Dogon, avec le sorcier du village...

Moi, ici, dans mon village de Toulouse, mon sorcier est psychiatre-psychoanalyste. Et j'y suis incluse... dans son clair-obscur, j'y explore.

Si le langage nous sculpte, chacun y prend part, à sa manière. Nos corps, nos âmes se tissent aux alentours, au gré des mots.

Ces séances... se situent entre abri et ouverture.

Quand j'en sors : j'ose !

J'ose dire.

Dans toutes les réunions, les CDU, les SISM, les formations.

J'y ai trouvé un aplomb.

Ça a à voir avec le ciel rose sur le Capitole ce matin...

Ça a à voir avec ma très chère librairie Ombres Blanches, où là aussi je trouve des pépites. Hier Guillevic, Modiano, David Hockney. Aujourd'hui Rimbaud...

De tout temps, il y a eu des effarés, des exilés, des êtres dans la dérégulation...

heureusement qu'il y a un droit d'asile. Heureusement qu'il y a des lieux, des

hôpitaux, des cliniques, des lieux alternatifs, des Chez Soi D'abord, des Clubs

House, des GEM, une Maison Perchée et des jardins partagés : il y a tout un

canevas de lieux.

« Pour eux et avec eux » voilà une maxime à intégrer. La notion de participation est la clé de l'émancipation des usagers.

Je me suis émancipée. Aujourd'hui je travaille. À la pointe de mon stylo. Je me lève tôt.

Je ne perçois plus l'AAH. L'AAH, je l'ai vécue comme un tremplin pendant 6 ans. Lors de mes années noires.

Alors aujourd'hui dans ma bibliothèque, je leur en parle de l'AAH, des GEM, d'un logement, de l'horizon possible, d'un après.

À contre-courant des mots enfermants comme le mot « chronique », qui stigmatise.

Alors ces patients que j'accompagne, ils me racontent, leur vie, leur parcours, leurs souvenirs, leurs désirs.

Le livre à la bibliothèque est une porte d'entrée à toute une parole, pleine de sens... on s'apprivoise. J'espère leur transmettre l'espoir.

Je me sens rétablie. Et ça a à voir avec certains qui ont été des précurseurs, des créateurs. Quelques mots ici pour les remercier. Je pense au Dr Françoise Galinon et à Claude Finkelstein. Elles ont été à la mine, ont su penser et créer les GEM. Aujourd'hui on leur doit ces nouvelles institutions dans la mouvance du pouvoir d'agir.

On leur doit ces pépites. Et c'est ainsi qu'en 2005, l'UNAFAM, la FNAPSY et la FASM CROIX MARINE ont fondé ensemble la loi structurant les GEM.

Les GEM sont une formidable ouverture dans le parcours des usagers.

Un GEM, c'est une institution dans le champ du social. Pour beaucoup, c'est une seconde famille, plus souple, plus libre... un espace à soi avec les autres, dans une fraternité symbolique.

Un GEM, c'est un espace décalé et à la fois ouvert sur l'avenir, inclus dans la Cité. C'est ce lieu si particulier où des anciens patients osent quitter leur attitude passive de malades pour partager, s'engager, devenir citoyen.

Dans ce monde-ci de la psychiatrie, et aussi de manière plus ample, dans ce vivre ensemble, on peut chacun trouver le fil de notre désir et le tisser aux autres.

Voilà le sens d'une poésie... engagée !

Je vous remercie

Nathalie Aoustin

Mars 2023

Pour le colloque de La Fédération Santé Mentale France,

les 5 et 6 juin 2023 à Pau :

« Repenser les institutions à l'heure du rétablissement »

Intervention « Grand témoin usager »

Et pour le colloque de PRISME,

Le 29 juin 2023, à L'Université Toulouse – Jean Jaurès

« Rétablissement : un processus singulier,

***Regards et Pratiques en Santé Mentale* »**

Note : * le prénom a été changé