

## RETABLISSEMENT - COLLOQUE DU 29/06/2023

Je vais aborder le concept de “rétablissement” du point de vue d’une mère, témoin de l’évolution du comportement de son fils au cours de ces 2 décennies, depuis l’année 2000 date à laquelle le diagnostic de schizophrénie a été porté. Il y a la problématique du rétablissement du proche mais la famille impactée doit aussi trouver le chemin de son propre rétablissement. Dans ce long cheminement sur des années, la famille doit apprendre à donner du temps au temps, doit tenir compte de sa vulnérabilité et de celle du proche, doit comprendre ce qu’est cette maladie.

Lors des premières hospitalisations je n’ai pas le souvenir que le mot “rétablissement” ait été évoqué ; à la question : “est-ce qu’il va guérir ?” “revenir comme il était avant ?”. La réponse était négative. Etant dans l’incompréhension de la maladie, je l’ai rejeté.

Au cours des premières années, les hospitalisations se sont succédé : rejet du traitement de sa part, incompréhension et colère de ma part, culpabilité car je me sentais incapable de l’aider. D’ailleurs il ne demandait rien. La communication était difficile, limitée. Il vivait à mon domicile. Il était dans l’emploi avec beaucoup d’arrêts de travail. A la sortie d’une hospitalisation je lui trouve un studio, il emménage épisodiquement, le déserte, fait des fugues, retourne en hospitalisations. C’est une période désorganisée pour nous deux. Je cherche du soutien.

En rencontrant des familles de l’UNAFAM, des soignants, en échangeant, en participant à des ateliers, des formations, j’appréhende mieux les symptômes de cette maladie, les effets des

hallucinations sur le comportement, les délires, la paranoïa, les difficultés de communication avec les autres, son anxiété, son stress... J'apprends à me taire et à observer. On peut dire que je commence "mon rétablissement".

" Comprendre pour avancer" telle est ma devise.

Lors d'une énième hospitalisation, mon fils participe à un atelier thérapeutique "musique". Je saisis ce fil, lui amène sa guitare. Il retrouve du plaisir, écrit des textes, les mets en musique, chante... me demande mon avis. Avec ces textes, j'entends mieux ce qu'il ressent et surtout ses interrogations.

IL chante :

*"passer mon temps à errer, de café en café, des journées à vagabonder,  
aspiré par cette spirale infernale, que dire que dale, ça fait pourtant si mal.*

*Ça fait BIM BAM BOUM dans ma tête à moi.  
Je ne sais pas ce qui m'arrive et je ne sais pas bien pourquoi,  
ça fait BIM BAM BOUM dans ma tête à moi  
Je sais pas comment faire pour me sortir de ça*

*Voir les jours défiler jusqu'à perdre mon identité  
je ne sais plus quoi faire, je ne sais plus quoi penser  
Sans pouvoir exorciser ce mal qui m'a rongé,  
Je suis comme un oiseau blessé qui ne peut plus voler"*

La première porte s'ouvre. Je l'encourage.

Il retrouve un autre logement. Sa vie est chaotique, désordonnée. Il est vite envahi par des personnes qui viennent à l'improviste. Cela le

dérange mais il ne sait pas dire “non”. Il est souvent dépassé “j’ai trop de choses à faire”. Lui donner des astuces, faire des listes, des priorités, donner du temps au temps, apprendre à écouter. Eviter d’être trop présente, intrusive, équilibre à trouver, chacun à sa juste place afin qu’il recouvre de l’autonomie.

Mais **l’autonomie**, cela s’accompagne. Je lui propose mon aide pour faire ensemble. Je le stimule. Je le félicite lorsqu’il nettoie ou range son logement. C’est le temps “des petits pas”. Je reste à l’écoute, attentive afin qu’il recouvre cette autonomie qu’il avait avant. Lorsqu’il a rangé, nettoyé il me le fait remarquer. Je le félicite.

### **Je pense que la première marche vers le rétablissement est l’AUTONOMIE.**

Il va rester quelques années dans ce logement en étant de plus en plus autonome pour la vie quotidienne. Mais avec un soin aléatoire, ce qui le fait dérailler de temps en temps. D’ailleurs, son employeur le licencie compte tenu de ses absences et ses multiples arrêts de travail. Il ne consulte plus de psychiatre, mais il voit un médecin généraliste.

Il s’engage dans la musique, trouve d’autres musiciens se produit dans différents lieux, avec beaucoup de déboires, d’instabilité et de problèmes financiers. En 2018, Il quitte son logement car il ne peut plus payer le loyer trop élevé.

Il retrouve un autre logement plus petit. Il s’occupe de son aménagement. Il est à nouveau envahi par des personnes qui le déstabilisent. Malgré tout il fait face. Il s’organise. Il a conscience de ses difficultés. **Son rétablissement commence à ce moment-là.**

En 2021, pendant plusieurs mois, il décroche du soin, ses voisins se plaignent de lui, son propriétaire menace de l’expulser et me demande d’intervenir. Je demande à mon fils de reprendre le traitement. Il s’y oppose violemment. La communication devient

impossible. Il est dans la paranoïa. Je me résous à le faire hospitaliser dans le cadre “des soins sans consentement”. IL restera à l’Hôpital pendant 2 mois et demi. A sa sortie il est différent. Il me dit qu’il a beaucoup réfléchi. Il a participé avec plaisir aux ateliers mis en place à l’hôpital. Il est davantage dans la communication. Il souhaite faire une formation. Il s’inscrit à l’AFPA pour une formation de maçon, en internat à Albi.

Cette formation dure 6 mois, il revient chaque week-end à Toulouse. Il est assidu, content, fier de pouvoir suivre les cours même si cela est difficile me dit-il. Il n’aura qu’une semaine d’arrêt de travail. Je le trouve courageux et le lui dit. Il me raconte ce qu’il fait. Il suivra un stage d’un mois dans une entreprise du bâtiment.

Il est entré dans le **rétablissement**. Ce rétablissement sous-jacent, qui émergeait tout au long de ces décennies mais qui était fluctuant.

Il cherche du travail auprès des agences d’intérim. Il en trouve. Il dit qu’il faut qu’il soit à l’heure, qu’il doit écouter les consignes, qu’il doit s’organiser pour se préparer des repas pour midi, qu’il doit veiller à bien se reposer pour pouvoir tenir toute une journée très épuisante physiquement. Il tient ses rendez-vous avec le psychiatre du CMP, prend son traitement... Il a conscience de sa fragilité.

Son rétablissement est en marche, le mien aussi. Je suis là. Chacun est à sa place.