

**Jean-Michel ROUZIC**

**Pour PRISME**

**Jeudi 21 mars 2024**

**Introduction :**

Je suis Jean-Michel Rouzic. Je suis un usager de la psychiatrie. Je suis arrivé à l'association Bon Pied/Bon Oeil en 1985, association reconnue comme GEM en 2005. En 2005 une loi a été votée qui reconnaît pour la première fois le handicap psychique en France. Au bout d'un certain temps j'ai demandé à la présidente de l'époque qui n'était pas une usager que je voulais être président. Je me suis présenté et j'ai été élu en 2003, et j'ai démissionné en 2013. Par le passé j'ai travaillé dans la meunerie, l'administration fiscale, la restauration, secrétaire d'une école de musique et dans la photo, etc.... J'ai été et je suis toujours en relation avec la FNAPSY, l'UNAFAM, Santé Mentale France et d'autres GEM, et j'ai été aussi pair aidant sans formation. Le GEM Bon Pied Bon Oeil est un lieu de soutien et d'entraide sans soin, qui permet d'avoir une vie sociale après l'hospitalisation. En 2005 il y avait environ 10 GEM et en 2024 il y en a environ 650. C'est une belle et bonne idée de madame Finkenstein, créatrice des GEM et présidente de la FNAPSY. Maintenant que je suis à la retraite je pense que grâce au GEM j'ai une bonne vie sociale, des amis, un bon carnet d'adresse qui m'a permis de garder de nombreux contacts et de réfléchir et faire des actions dans le cadre du handicap psychique.

JMR

**Développement :**

**Questions posées par Amandine MALLET :**

**1. Tu parles de BPBO. Qu'est-ce que ce GEM t'a apporté avant ta retraite ? Et après ?**

Le GEM m'a permis d'être président pendant 10 ans, et de rencontrer des personnes très intéressantes que je n'aurais jamais rencontrées si je n'avais pas été malade.

## **2. Que représente la vieillesse pour toi ?**

La vieillesse est dans la tête si vous êtes bien dans votre tête vous êtes bien dans votre corps alors la vieillesse compte presque pas.

## **3. Comment te sens tu aujourd'hui que tu es à la retraite ? Sur le plan physique et psychique ?**

Maintenant que je suis en retraite, sur le plan physique il y a des lacunes, mais sur le plan psychique tout va pour le mieux. Grâce au soin et au GEM.

## **4. Y'a-t-il eu des changements majeurs avec cette avancée dans l'âge ? Sur le plan social ? Affectif ? Physique? Psychique?**

Sur le plan social, grâce au gem et les psychiatres, je vois la vie autrement. J'ai une liberté de pensée et d'agir qui est surprenante, et je suis devenu un grand optimiste.

## **5. Connais-tu quelques difficultés actuellement ? Si oui, qu'est ce qui t'aide à les dépasser ?**

Grâce à la psychothérapie je peux abattre des murs en béton armé... C'est à dire les contourner.

## **6. Que représente pour toi le rétablissement ? Te considères-tu comme rétabli ?**

### **Qu'est-ce qui te fait dire cela ?**

Qu'est-ce que le rétablissement ou la guérison ? Il y a 2 façons de voir. C'est un problème de mentalité, si vous êtes pessimiste et vous n'assumez pas et n'acceptez pas, le fait d'être malade, de prendre un traitement, de voir un psy et de ne pas avoir de travail ou de ne pas avoir une petite amie, alors tout va mal. Mais si vous assumez et acceptez votre traitement et de voir des psychiatres et de ne pas avoir une vie amoureuse, ou un travail, où est le problème ? Le malade, par définition, se plaint tout le temps puisqu'il est malade. Mais si vous mettez de côté votre maladie, où est le problème ? Je ne

dis pas de nier la maladie, mais d'en faire abstraction, et de la laisser dans la poubelle. Parfois il faut être pragmatique.

**7. Quels sont les signes auxquels tu restes vigilant pour garder un équilibre ?**

Il faut avoir un traitement. Et voir très régulièrement un psychiatre sans prendre argent comptant ce qu'il dit. Et continuer une vie sociale et réfléchir par soi-même.

**8. Quels messages souhaiterais tu faire passer aux personnes présentes lors de la conférence ? Pour les usagers ? Pour les aidants ? Pour les professionnels ?**

Pour les usagers, je pense que pour les problèmes psychiques il ne faut pas en faire un fromage. Il faut laisser couler l'eau sous les ponts, se soigner, aller dans des GEM et agir sans faire n'importe quoi. Un psychiatre m'a dit un jour il faut faire « pulsion réflexion action » et non pas « pulsion action ». J'ai été en libéral pair aidant : il faut écouter le malade, le conseiller sans l'influencer, sans soin, et toujours en fin de compte leur laisser à eux seuls le choix de leur décision. Pour les professionnels, il faut qu'ils écoutent le malade comme le faisaient Freud et Lacan, les orienter sans les influencer dans leur thérapie. Laisser le choix aux malades de leurs décisions. Le psychiatre est un miroir, le psychiatre vous écoute, mais vous renvoie votre problème car c'est à vous de le régler en responsabilité.

Merci.

Jean-Michel ROUZIC