

Témoignage PRISME 20 mars 2025 « Femmes, troubles psychiques et rétablissement »

Nathalie, 41 ans

Hélène, 68 ans, son aidante et sa mère qui témoigne.

Nathalie est « entrée » dans la maladie psychique vers l'âge de 18 ans.

C'est donc avec un recul de maintenant déjà 23 ans de vie avec la maladie de ma fille que je témoigne ici.

Que vous dire en synthèse ?

Nathalie est une belle jeune femme très souriante et lumineuse. Elle est très combattive et a beaucoup de cœur.

Nathalie n'est pas « une maladie ». C'est une belle personne avec un grave trouble psychique qui l'a frappé injustement et qui a profondément modifié ce qu'aurait dû être sa vie et par voie de conséquence, bien évidemment, celle de ses proches également.

Elle a notamment maintenant renoncé à être maman car elle dit elle-même qu'elle a besoin de toute son énergie pour elle et que ce n'est pas possible de s'occuper d'un enfant et d'en assumer la responsabilité.

Ce qui me frappe, c'est sa lucidité. Elle connaît très bien sa maladie et les voix négatives qui lui pourrissent souvent la vie.

Mais elle fait avec, courageusement, sans être dans la plainte. Elle prend ses traitements, a une très bonne alliance thérapeutique avec sa psychiatre. A souligner d'ailleurs qu'elle a aujourd'hui, besoin de beaucoup moins de médicaments.

Nathalie vit seule, non loin de mon domicile, dans une petite maison dont elle maintenant propriétaire. Elle a une voiture. Elle ne conduit pour le moment pas sur l'autoroute ni sur la rocade en raison de ses angoisses, mais elle se déplace pour faire ses courses et aller à ses rendez-vous médicaux.

Elle gère elle-même son compte bancaire, demande de l'aide pour le faire si elle en a besoin.

Elle arrive à se préparer des repas équilibrés et tient son domicile très propre.

Quand elle a besoin de mon aide à certains moments lorsqu'elle va moins bien, elle me sollicite, mais ce n'est pas systématique.

Ce qui reste difficile aujourd'hui est la relation à l'autre, en dehors de moi. Les relations amicales et amoureuses sont compliquées du fait notamment du bouleversement émotionnel. Les relations familiales avec les autres membres, surtout masculins, de la famille, sont compliquées également.

Mais cela progresse malgré tout et mon rôle d'aidante, je le sais et elle le dit, est essentiel dans son rétablissement.

J'ai appris, au fil du temps et avec de l'aide (notamment le programme Profamille, la formation Prospect de l'Unafam, un soutien psychologique, ...) à mieux connaître et comprendre la maladie de ma fille, à l'écouter, à la rassurer, à

adapter mes comportements, à garder mon calme autant que possible et surtout surtout à encourager tous les petits pas positifs et il y en a beaucoup. Nous parlons Nathalie et moi, de femme à femme, avec une excellente communication et cela me paraît vraiment essentiel dans son rétablissement. Malgré la maladie, nous partageons de très beaux moments de vie.