

# **Certificat PPSM / Travail de validation 1/3**

## **Jean-Marc Allaman / 30.01.22**

### **SANTÉ MENTALE ET RÉTABLISSEMENT**

#### **Introduction**

Pour ce travail, je me propose d'aborder la définition de la santé mentale et le concept de rétablissement.

La santé mentale est composée d'un certain nombre de déterminants, ceux-ci étant généralement d'ordre génétique ou social.

Les ressources, autant personnelles que venant de l'extérieur, sont une partie intégrante de la santé mentale de la personne.

Le concept du rétablissement raconte comment notre époque considère un état de santé qui n'est jamais parfait. Une échelle menant du mal-être au bien-être permet à chacun de se situer avec ses ressources et ses faiblesses, et de tendre à s'orienter vers plus de bien-être et de qualité de vie.

Historiquement, le concept de rétablissement vient de groupes d'entraide, dès la moitié du XIXe siècle, des groupes d'anciens buveurs américains.

Plus tard, des mouvements d'usagers de la psychiatrie en ont fait un outil à leur mesure.

Aujourd'hui, les professionnels de l'aide et du soin tentent de l'employer dans leur pratique.

Un des éléments centraux du rétablissement est l'empowerment, j'y reviendrai. Il permet au rétablissement de prendre sa place au sein de la communauté, de l'intégrer, par exemple avec des associations.

Dans la deuxième partie de ce travail, je témoignerai de mon expérience personnelle, pour une période de près de dix ans, qui peut refléter un certain parcours de rétablissement.

L'image de ce rétablissement montre des hauts et des bas, la présence de ressources et de compétences, le développement de collectifs, d'associations.

#### **Santé Mentale**

Mais j'aimerais maintenant détailler un peu plus ce que j'ai déjà exposé.

Selon l'OMS (2014) : « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté ».

On peut porter un regard critique sur des éléments de cette définition, qu'est-ce qu'une tension normale, un travail productif, comment participer à la vie de la communauté.

Ce regard critique amène à s'interroger sur les déterminants de la santé mentale. Hormis les

causes génétiques, les déterminants sont principalement sociaux. Ce sont le revenu et la situation sociale, le niveau d'instruction, les environnements sociaux et physiques, l'accès aux services de santé, la culture, le réseau de soutien social, l'emploi et les conditions de travail, le contexte géographique, le genre.

La pauvreté, la violence, ou la discrimination, peuvent porter atteinte à la santé mentale.

En santé mentale, les déterminants peuvent être vus comme l'ensemble des ressources de la personne, ressources propres ou extérieures. Ce sont ces ressources qui vont être mises en jeu dans le processus de rétablissement.

## **Mais c'est quoi, le rétablissement ?**

Le rétablissement est un concept moderne permettant de considérer la personne malade avec tout son potentiel d'amélioration de son bien-être et de sa qualité de vie. En ce sens, le rétablissement est un chemin vers le mieux-être.

La personne n'est pas malade, elle n'est pas guérie non plus, elle se rétablit dans le mieux-être et l'amélioration de sa qualité de vie. Ce principe favorise l'acceptation d'un trouble, évite le déni qui empêche l'aide et les soins. Et la personne y trouve une énergie nouvelle pour engager des projets de vie positifs. Et pour mieux lutter contre les effets négatifs du trouble, par les médicaments, l'hypostimulation, la psychothérapie, la déstigmatisation, l'engagement militant, etc.

Historiquement, le concept de rétablissement vient des groupes d'anciens buveurs américains au milieu du XIXe siècle.

Plus tard, dans les années 1990, on en retrouve une nouvelle définition :

« Dans les années 1990, Patricia Deegan, une militante des mouvements d'anciens usagers de la psychiatrie, reprend le concept de recovery qu'elle définit comme un processus dont le but n'est pas de devenir « normal », le rétablissement est selon elle une façon de vivre, une attitude et une façon de relever les défis de la vie de tous les jours (...). C'est l'aspiration à vivre, à travailler, à aimer, et ce dans une communauté à laquelle il est possible de prendre sa place pleine et entière. »

(Pratiques orientées vers le rétablissement et pair-aidance : historique, études et perspectives, P. Le Cardinal et al., L'information psychiatrique, 2013/5 vol.89 pages 365 à 370, John Libbey Eurotext, Cairn.info)

Le rétablissement est un concept lié à la base à des groupements d'usagers de service de santé. Peu à peu, la médecine et la psychiatrie s'y sont intéressées, à tel point que cette notion a été appropriée par elles, et qu'elles auraient tendance, de nos jours, à en imposer leur propre interprétation.

En ce sens, je vous réfère à l'article publié par Mme Audrey Linder : « Des patients aux soignants : les appropriations du « rétablissement » par les professionnels de la psychiatrie » (Inter Pares, 7, 19-25).

Comprise dans le rétablissement, la notion d'empowerment est centrale, le nécessaire outil d'émancipation des personnes, la possibilité de défendre les intérêts et les droits, de former des groupes militants dans la communauté, des associations.

Pour déstigmatiser, pour s'intégrer.

L'empowerment est une action étrange, tantôt intérieure, tantôt dirigée vers soi par autrui. On

parle de pouvoir d'agir, de mise en pouvoir d'agir, c'est pour la personne un mouvement moteur, comme une participation du monde à son univers intérieur...

Il participe à la déstigmatisation, autant par l'audace qu'il confère à la personne, que par l'effort qu'il demande à la société de respecter la personne.

Il s'agit de pouvoir, que l'on prend, que l'on donne, c'est un jeu où on peut choisir d'aider quelqu'un en lui « insufflant » un pouvoir d'être ou d'agir.

Un peu comme au théâtre, le directeur d'acteur va mettre en scène le comédien.

L'empowerment n'a peut-être pas d'autre traduction que mise en scène.

La mise en scène est plus manifeste s'agissant de groupes sociaux, des associations par exemple, leur taille rendant sociologiquement plus visible des caractéristiques et les enjeux de société, telle la déstigmatisation.

Le pouvoir au secours de la lutte sociale permet des rassemblements, des associations, des solidarités entre pairs. L'enjeu est social et politique.

L'empowerment, instrument de rétablissement, est partagé dans des groupes de personnes, et entre des groupes.

C'est là la richesse de groupes d'usagers de la psychiatrie, tels à Genève les associations Aetoc, Atb&d, Reev, et L'Expérience.

Des destins personnels ont présidé à leurs naissances, et dans ce qui suit je vais vous donner une image de ce qui a été un de mes rétablissements, aboutissant à l'établissement, avec deux camarades, de l'association L'Expérience.

## AVANT L'EXPÉRIENCE

Suite à un accident en 1991, j'avais récupéré suffisamment d'autonomie pour repartir à zéro dans ma vie.

Dans les lignes qui suivent, je veux illustrer un rétablissement, le mien, entre 1992 et 1999, un chemin avec des hauts et des bas.

J'avais abandonné ma vie, je la reprenais maintenant avec l'idée de bien faire, et selon mes vœux.

Le plus cher à mon cœur était la biologie. J'ai engagé un CFC de laborant en biologie pour une durée de trois ans. J'étais bon dans toutes les branches. Parfois j'ai eu des crises, camouflées en grippe pour l'école ou pour l'employeur. Durant cette période, j'ai adhéré à un groupe de théâtre, qui a joué « 12 hommes en colère » de Reginald Rose (New York, 1954, traduit par André Obey, L'avant-scène n° 184, Paris, 1958), puis plus tard « L'ex-femme de ma vie » de Josiane Balasko (Actes Sud – Papiers, Arles, 1989). Pour quelques semaines, j'y ai trouvé une relation amoureuse.

Mes stages pour le CFC se passaient plutôt bien.

Sorti major de promotion avec un prix, je trouvais un premier emploi en remplacement.

J'habitais dans mon propre appartement, dans lequel j'ai recueilli une chatte noire angora, Maraé.

Après le remplacement de trois mois, je trouvais un deuxième emploi en CDD, pour de la recherche sur une protéine. Cet emploi se terminera par manque de fonds de mon employeur. Nous sommes à l'automne 1996. Désorienté, car j'aimais beaucoup ce que je faisais, de la recherche en biologie, je me suis inscrit aux cours à l'Université pour rester dans le domaine, et j'ai démissionné.

Une année d'Université m'a suffi pour échouer aux examens, et ne plus pouvoir continuer. Mon rêve se brisait.

Et une brève relation amoureuse se rompait.

Découragé, j'ai totalement baissé les bras, j'ai fait une dépression d'un an.

Chez mes parents, dormir, manger, je ne me souviens d'avoir fait qu'une chose, lire « Un amour couleur de thé » de Joë Bousquet (L'Imaginaire Gallimard, éditions Verdier, Lagrasse, 1984).

Puis, peu à peu, sortir de la léthargie, s'engager bénévolement, un congrès, un home, un marché. Puis une association, comme moniteur. Des sorties, des loisirs, des repas. Quelques amitiés.

Fin 1998, Arcade 84, un centre de jour, m'accueille et me permet d'apprendre la photographie noir/blanc. J'ai adhéré à l'association Arcade 84.

J'avais projet de mettre en scène un spectacle autour du suicide, je commençais la mise en place.

Dans le bistrot de l'Arcade 84, un autre projet naissait. Passant de table en table avec mon projet L'Expérience d'une association de souffrants psychiques et d'amis, récoltant les avis pour améliorer la présentation, je cherchais des camarades pour la fondation de cette association. J'en ai trouvé deux, et ensemble en septembre 1999, nous avons constitué L'Expérience.

Parallèlement, le spectacle « Une âme en creux » (textes « Avant l'heure » de J. Roman, et « Hommage à Serge S. » de G. Chevrolet) se préparait, pour décembre 1999.

A l'été 1999, je nouais un relation amoureuse durable.

## **Conclusion**

Ce témoignage, ce parcours de rétablissement montre bien les séquences où cela va bien, les ruptures, le chemin contourné jusqu'à la création de L'Expérience.

On se trouve en présence d'une anamnèse, outil cher aux médecins-psychiatres, mais qui plus simplement est un moyen de ramener de la mémoire, un travail que tout un chacun peut entreprendre, pour une meilleure compréhension de son histoire de vie.

On peut philosopher sur tel chemin de rétablissement, telle anamnèse. Y voir des manques de chance, comme ce malheureux passage à l'Université en biologie, alors que mon employeur manquait de fonds pour mon salaire. Y voir la démotivation, l'inaction, une sorte de patience, émerger à une autre dimension d'espace de vie, le contexte psychosocial. Y voir que la perte est très présente, l'échec, des faux pas, pour finalement une démarche gagnante, même si ce n'est qu'une étape de rétablissement.

Et comment rendre positive toute cette expérience, dépasser la honte de la maladie ?

Une vie, une lutte, un engagement, l'association L'Expérience, une nouvelle formation professionnelle...

FIN Jean-Marc Allaman / 30.01.22

## Liste de références

Balasko J., 1989, L'ex-femme de ma vie, Actes Sud-Papiers, Arles

Bousquet J., 1984, Un amour couleur de thé, L'imaginaire Gallimard, éditions Verdier, Lagrasse

Chevrolet G., 1992, Hommage à Serge S., Eliane Vernay, Genève

Le Cardinal P. et al., 2013/5, Pratiques orientées vers le rétablissement et pair-aidance : historique, études et perspectives, L'information psychiatrique, vol.89, 365-370  
<https://doi.org/10.3917/inpsy.8905.0365>

Linder A., 2018, Des patients aux soignants : les appropriations du « rétablissement » par les professionnels de la psychiatrie, Inter Pares, 7, 19-25. Récupéré du site de la revue :  
[https://recherche.univ-lyon2.fr/epic/IMG/pdf/Inter\\_Pares\\_7.pdf](https://recherche.univ-lyon2.fr/epic/IMG/pdf/Inter_Pares_7.pdf)

Roman J., 1972, Avant l'heure, Poésie Vivante, Genève

Rose R., 1954, Douze hommes en colère, New York, 1958, trad. par André Obey, L'avant-scène no 184, Paris