

Luc, pair-aidant

Luc est un homme de quarante-cinq ans, cheveux courts châtain, yeux bruns, porteur de lunettes, le teint hâlé, il est rasé de frais. Son sourcil gauche est indocile, parfois il se lève en exclamation.

Luc est pair-aidant de métier, ce qui signifie qu'il a un passé d'expérience psychiatrique, et qu'il s'est formé pour apporter de l'aide à des pairs souffrant de troubles psychiques.

Il marche dans la rue de cette zone industrielle en direction de son association, dans l'immeuble juste en face. Il est le président de cette association, qui compte quinze membres actifs. Il entre dans le bâtiment, sort ses clés de sa poche, ouvre la boîte aux lettres. Aujourd'hui, pas de courrier.

L'ascenseur le conduit au premier étage. Sa clé du local n'aura pas d'usage, quelqu'un est déjà là qui s'affaire :

- Salut Eric, tout va bien ? dit Luc.
- Tu vois, je fais mon tour du ménage.
- Quelqu'un d'autre avec toi dans l'atelier ?
- Non, c'est calme. Des fois, il y a quelques personnes, et des fois c'est le désert, tu le sais bien...

Luc dépose son sac à dos sur la grande table de réunion, il en sort son pic-nic. Puis il amène le sac au bureau et il revient. C'est l'heure de manger.

L'association de Luc est sa principale occupation. C'est un espace d'entraide, et d'expression de ses membres. Plusieurs ateliers sont en fonction, à horaire variable, gravure, peinture, photographie, etc. Luc anime la réunion hebdomadaire d'autogestion. Un groupe de parole devrait bientôt être créé, pour partager plus de témoignages et de conseils entre pairs.

La mise en commun de ressources caractérise l'association, afin de remplir ses missions. Parfois, des problèmes de santé ou de motivation empêche la participation des personnes aux activités prévues. La vie associative ne se déroule pas seulement à l'atelier, mais aussi en dehors, il y a des contacts entre les membres. Pour voir un match de football, pour un restaurant, pour quelques jours dans une station thermale. Les liens sont forts, mais les présences au local sont réduites. Luc, avec sa permanence à l'atelier, a pu se sentir bien seul parfois...

Luc a effectué l'accueil des nouveaux arrivants, partageant leur histoire, et le projet qu'ils avaient à inscrire dans l'atelier. Luc a été porteur de nombreux projets, avec les personnes :

- J'ai essayé de vous résumer l'association et son fonctionnement, et j'aimerais à présent discuter avec vous du projet que vous désirez faire dans notre atelier. Vous le voyez, nous avons bien du matériel que nous mettons à disposition des membres.
- Oui, j'attends de pouvoir rencontrer des gens, et faire de la peinture. Mon truc, c'est d'employer toutes sortes de matériaux, coquilles d'œufs, marc de café, feuilles sèches, etc. pour créer des toiles peintes avec des reliefs et des textures...

Par le passé, Luc avait de l'intérêt pour mener des animations d'ateliers créatifs, à côté de la tenue de l'administration, et de la présence réseau. Avec le temps, la création a eu moins d'importance, l'administratif et le représentatif ont pris le dessus. C'était son rôle de président.

Dans le réseau des organisations en santé mentale, Luc a noué des liens avec des personnes ressources :

- Je ne veux pas collaborer avec la psychiatrie, je sens que la question des troubles psychiques dépend bien plus de déterminants sociaux, ou psychosociaux..., dit Luc.
- Oui, Luc, sans doute, et sûrement serait-il bien de le faire entendre, seulement la psychiatrie a un grand pouvoir, aussi d'imposer sa vision, lui répond son ami assistant social.

Dans les forces contraires au développement de l'association, il y a eu des membres aux comportements inadéquats. Des médiations ont été mises en place. Luc était présent, le plus souvent. Il s'agissait de ne pas exclure, à priori. Mais de longues négociations n'ont parfois mené qu'à l'exclusion de la personne. Au fil des ans, l'ambiance aura ainsi été contrastée.

Luc a voulu constituer un atelier écriture. Cela a pris des années, en commençant par un groupe de trois, autour de surréalisme et structuralisme, de petits poèmes. Puis, une interruption. Reprise plus tard, même format. Abandonné. Luc a écrit, de son côté, quelques temps dans un groupe, et dans un atelier, rien de très suivi. Le projet n'était pas net au début, plutôt une animation pour l'association, pas une vraie ambition. L'héritage venait d'encore plus loin, écrits de jeunesse et école d'art. Le projet est resté flou.

Dans un groupe écriture :

- Bonjour et bienvenue dans ce groupe écriture co-animé par Sybille et moi-même, dit Luc. Ecrire est un moment de partage, c'est du plaisir. On peut se poser la question pour qui écrire, pour un public, pour soi ?
Je rappelle les règles du groupe écriture : confidentialité, non-jugement, écoute, respect mutuel, droit de ne rien dire, de ne rien écrire.
Notre thème sera *L'expérience en santé mentale*, ou un thème libre.
- À la fin de l'écriture, nous lirons et commenterons les textes de ceux qui voudront bien les lire. De plus, si vous êtes d'accord, nous garderons une copie des écrits, ajoute Sybille.

Écrire est une révélation, une libération. Les témoignages de personnes concernées par un trouble psychique leur permettent de prendre une distance de leur histoire. Sur des thèmes, les personnes donneront à entendre des portions de leur expérience. L'interprétation de l'écrit sera le premier salaire, et l'engagement à poursuivre l'écriture leur sera ouvert. Mais écrire n'est pas tout.

Lors d'un congrès en santé mentale, Luc s'est exprimé sur l'importance de la créativité comme ressource de rétablissement de la personne. Une exposition présentait aussi des œuvres de l'association. Luc a donné son discours à l'inauguration, alliant l'expression avec la nécessaire reconnaissance des mérites, et avec la lutte contre la stigmatisation :

- Bienvenue au vernissage de notre exposition collective.
Le lien social est porteur de projets à faire ensemble.
La création est un support au lien social, c'est notre expérience.
Créer est un moyen de se sentir libre d'exprimer, de raconter, de revendiquer, d'être bien, de donner un sens à sa vie, de se sentir utile.
Créer permet l'inscription sociale et le changement social, et cela amène de la satisfaction et du plaisir, de la reconnaissance aussi.
Créer médie de l'estime de soi.

Mais était-il entendu ? Pas par tous !
La psychiatrie peut être sourde.
Impression de ne pas être entendu.

Luc a sa vie privée, en témoigne cet extrait, où Garance et lui discutent sur un projet de journée de jeux de société avec des amis :

- On sera combien ? demande Luc.
- Cinq, si tout le monde répond positivement, répond Garance.
- Et pour les dates, il n'en reste qu'une...
- Il nous manque une réponse encore, et aussi pour le lieu.
- Un jeu a été proposé, il faudra voir si d'autres pourraient aussi convenir. Nous pourrions jouer à deux ou trois jeux dans le temps que nous avons.
- Cela se décidera le jour-même. Notre groupe de cinq saura jouer avec l'intelligence collective... On peut espérer que tous seront présents le jour J.

Les jeux de société sont les premières animations à marcher dans les associations d'entraide en santé mentale, et l'attrait ludique ne se perd pas dans la population en général.

Il faudrait du désordre dans tout cela, du sens dessus-dessous, du souffle, de la tempête !

La critique sera facile, la crise, plus de souffle, la mort, l'apnée...

Non ? À bout de souffle, épuisé par le manque de reconnaissance, par la stigmatisation du trouble psychique, et par le poids des années, Luc a passé la main.

Il a longtemps dépassé ses capacités, tout n'a pu se faire qu'à moitié, l'association se perdait.

Tout au long de son parcours associatif, des forces contraires l'ont fatigué.

Fatigue de n'être pas entendu, pas respecté, pas promu.

Il a suivi la formation de l'école des pairs-aidants.

Aider alors qu'il a besoin d'aide, c'est le paradoxe de Luc.

Devenu héros du quotidien, il a cédé sa place, simplement.

Il a pris de la distance, il a compté sur la relève, et il s'est ressourcé.