

« Je vis (bien) avec un trouble mental »

Les troubles psychiques sont souvent entourés de nombreux préjugés, dont celui de devoir renoncer à une vie normale. Pourtant, à l'occasion de la Semaine de la Santé mentale, Laetitia, Virginie et Céline nous prouvent le contraire.

TEXTE CHRISTELLE GILQUIN

« MES FILLES ONT BESOIN D'UNE MAMAN FORTE, ALORS JE METS TOUT EN ŒUVRE POUR NE PAS RECHUTER. »

LAETITIA, 38 ANS, EN COUPLE, 2 FILLES DE 14 ET 8 ANS

« Il y a 14 ans, fragilisée par la naissance de ma fille et la violence de mon (ex-)mari, j'ai été hospitalisée pendant 3 mois dans une institution psychiatrique. **C'est là qu'on m'a diagnostiqué un trouble de la personnalité borderline.** Même s'il m'a fait peur - comment vivre avec cette étiquette de maladie psychiatrique ? -, ce terme m'a aussi soula-

gée, car il mettait des mots sur ce que j'avais vécu depuis l'enfance. Petite, j'étais un vilain petit canard, toujours mise de côté... Plus tard, **j'ai développé une très forte impulsivité, des changements d'humeur importants, une envie de me faire du mal...** J'ai été plusieurs fois mise à la porte de mon travail en raison de mon 'sale caractère'. Heureusement, je souffrais d'une forme assez douce du trouble. J'ai aussitôt été mise sous traitement médicamenteux et depuis, même si la maladie est toujours là et que je ne suis pas guérie, je n'ai pratiquement plus de symptômes. Sauf si j'oublie de prendre ma dose quotidienne ou, de temps en temps, en cas de grosse contrariété. Je sais alors que je dois m'isoler et essayer de me calmer. **Aujourd'hui, c'est le seul signe extérieur visible de ma maladie. Autant dire que ce n'est pas grand-chose !**

Mon quotidien actuel n'est plus impacté par la maladie. Je ne travaille pas, car mon allocation pour personne handicapée ne me le permet pas, mais je fais beaucoup de bénévolat : je travaille dans un potager collectif, j'écris des articles pour le site d'une radio, je fais du théâtre, du chant, de la danse... J'interviens aussi à l'occasion à l'asbl Psytoyens ou dans des comités d'usagers. J'aime bien faire passer le message qu'on peut s'en sortir et expliquer ce qui, moi, m'a aidée : **accepter la maladie, en faire une force et avoir la volonté de se faire aider.**

Mes filles ont également été une source de motivation : elles ont besoin d'une maman forte, debout sur ses 2 pieds, alors je mets tout en œuvre pour ne pas rechuter. Et si elles sont elles aussi touchées par la maladie ? Cela ne me fait pas peur : je saurai ne pas les juger et leur ouvrir les bonnes portes. »

« C'EST UN ANIMAL SAUVAGE QU'IL FAUT APPRIVOISER. »

CÉLINE, 24 ANS, EN COUPLE, ÉTUDIANTE (MASTER EN SOCIOLOGIE)

« Il faut normalement 8 à 10 ans pour poser un diagnostic de bipolarité. Moi, à 16 ans, lorsque mes problèmes ont commencé, je suis tombée sur un psy lui-même bipolaire qui a tout de suite reconnu la maladie et m'a orientée vers un psychiatre. J'ai immédiatement pris un traitement qui a très bien marché avec moi (ce n'est pas toujours le cas). J'avais à l'époque énormément de mal à accepter cette maladie, et l'idée qu'elle allait me suivre toute ma vie. Si bien qu'à 19 ans, en l'absence de rechute, j'ai pensé qu'il y avait peut-être eu une erreur de diagnostic et j'ai arrêté de prendre mes médicaments. La maladie est bien entendu revenue, plus forte encore, me faisant alterner **2 semaines de dépression très profonde et 2 semaines de phase dite 'maniaque'**, pendant lesquelles j'étais comme sous cocaïne (en réalité, c'est le cerveau qui se drogue lui-même à ses propres émotions). **Je me sentais surpuissante :** je dévalais les magasins, je prenais des risques, je me faisais remarquer - je me suis déjà retrouvée dans le métro à chanter et faire chanter les gens. Ces semaines-là se terminaient dans l'épuisement - car je dormais très peu -, et la honte de ce que j'avais fait. Malgré mon déni de la maladie, ma mère m'a convaincue de recommencer mon traitement. Je ne l'ai plus arrêté depuis. **J'ai pu reprendre mes études, retrouver des amitiés, une vie amoureuse stable...** Aujourd'hui, je n'ai plus honte de ma maladie, et je la dédramatise : elle m'apparaît comme un diabète que je dois soigner à vie. Je la vois aussi comme un animal sauvage qu'il faut apprivoiser. J'ai certes dû adapter ma vie - elle n'est pas aussi fun que je le voudrais, mais la stabilité et une vie saine sont des conditions sine qua non à mon rétablissement - mais la maladie n'a pas que des côtés négatifs : **elle m'a appris à connaître mes limites et à me recentrer sur l'essentiel.** Je suis lucide sur mon avenir : j'ai l'espoir de mener une vie normale, avec un travail, un mari, des enfants, mais si un jour, les médicaments fonctionnent moins bien (car le corps peut s'habituer à la molécule), il faudra que je rectifie le tir. **Je suis néanmoins convaincue que j'arriverai toujours à mener une vie qui a du sens. »**

« JE SUIS EN ROUTE VERS UNE VIE QUI ME CONVIENT. »

VIRGINIE, 38 ANS, CÉLIBATAIRE, UN ENFANT DE 15 ANS

« J'ai eu ma première hallucination à 4 ans. J'étais une petite fille particulière, un peu ailleurs. Mon institutrice m'a envoyée chez un pédopsychiatre, mais ça en est resté là. Je n'ai plus parlé de ce que je vivais. **Jusqu'à une grosse crise en 2012 où j'ai perdu pied avec la réalité.** J'ai été internée pendant 3 semaines et demie. Heureusement, je suis très vite revenue à moi. On m'a prescrit des médicaments, mais en l'absence de diagnostic, je ne voulais pas les prendre. Peu de temps après ma sortie, j'ai arrêté tout suivi. Hélas, après une rupture amoureuse, la descente aux enfers a commencé : j'ai arrêté mes études, je suis devenue SDF, j'ai commencé à délirer, jusqu'à ce que je demande à me faire interner en 2018. Là, on a parlé de dépression, de trouble borderline, d'autisme Asperger, de stress post-traumatique (j'avais été abusée quand j'étais petite), puis finalement de schizophrénie. C'était un choc : **la schizophrénie est probablement le trouble psychique le plus négativement connoté.** →



→ les gens pensent que vous êtes plusieurs dans votre tête – moi, je suis seule, heureusement! –, que vous êtes dangereux – j’ai déjà eu peur d’être violente, mais je ne l’ai jamais été. Je préfère dès lors ne pas en parler autour de moi. Il m’a encore fallu 2 ans pour accepter ce diagnostic. Je suis sous traitement depuis 2020 – rien de miraculeux cependant, et les effets secondaires sont nombreux – et je suis bien suivie par toute une équipe médicale. Je suis consciente désormais de ce qui déclenche les crises, je me protège du stress, je limite les mauvaises fréquentations... **Je fais tout pour éviter une nouvelle crise, car chacune laisse des séquelles au niveau cognitif.** Bref, je me connais bien désormais, mais ça a été un long chemin. **Ma maladie ne m’a jamais empêchée de jouer mon rôle de maman :** mon fils est au courant que je suis schizophrène, et j’essaie que ma fatigue et mon manque de motivation ne l’impactent pas. Aujourd’hui, je suis en route vers une vie qui me convient, petit pas par petit pas: j’ai des projets, des activités qui me permettent de retourner dans le monde, je me forme à la pair-aidance, j’ai envie d’écrire un livre... **Je garde espoir : la vie ne s’arrête pas à un diagnostic. » •**



« IL Y A TOUJOURS DE L'ESPOIR »

Peut-on mener une vie satisfaisante lorsqu’on souffre ou a souffert de troubles psychiques et qu’on est passé par la case « psychiatrie » ? La réponse de François Wyngaerden, sociologue et docteur en santé publique.

Peut-on se rétablir après un trouble psychique ?

C’est en tout cas ce que prône le mouvement du « rétablissement », né il y a 20 ans aux États-Unis et encore récent chez nous. On avait jusqu’ici tendance à mettre en avant le fait qu’un trouble psychique impliquait de devoir prendre des médicaments à vie, renoncer à l’idée de travailler... Or, ce mouvement veut diffuser l’idée qu’il est possible de s’en sortir, d’élaborer un projet de vie et rester acteur de ses propres choix, en gardant un accompagnement psychiatrique adapté. Et la recherche le confirme : sur 100 usagers des services psychiatriques, 25 vont voir les symptômes disparaître et se rétablir au sens médical du terme, 50 auront toujours besoin de la psychiatrie d’une manière ou d’une autre, mais pourront mener une vie autonome dans la communauté, 25 devront bénéficier d’un accompagnement psychiatrique important. Mais pour 100 % d’entre eux, il est possible de faire des choix et de mener une vie satisfaisante.

Quels sont les outils à leur disposition ?

Je crois beaucoup à la **pair-aidance qui permet l’entraide entre usagers**, ainsi qu’à la **psychoéducation, qui prend le temps d’expliquer les troubles vécus**, de façon à pouvoir s’en réapproprier la gestion et le sens. Les équipes mobiles d’accompagnement, de leur côté, entourent l’usager de psychiatrie à domicile et s’adaptent à ses besoins. Des outils existent pour favoriser la communication entre professionnels et usagers, qui n’ont pas forcément les mêmes objectifs. Il faut par ailleurs souligner quelques **projets de soutien à l’emploi**, comme par exemple Article 23, à Liège, qui remet des usagers au travail, notamment par l’intermédiaire d’un restaurant.

Quelle place occupe ce mouvement actuellement en Belgique ?

Il est porté avant tout par les associations d’usagers, mais certains hôpitaux commencent à s’y intéresser. Cette idéologie n’est pas si évidente : tout le monde est d’accord pour dire qu’il faut soigner les gens dans le respect d’eux-mêmes, mais dans les faits, en mettant l’usager en position d’acteur, les professionnels craignent que ces choix personnels ne mènent à de plus grandes difficultés encore. Ils n’ont pas nécessairement tort bien sûr, mais on n’est pas à l’abri de bonnes surprises. Et l’alternative, qui revient à limiter le libre arbitre des usagers, est peut-être pire.

POUR ALLER PLUS LOIN

→ **Contact La Fédération Psytoyens** a pour objectif de défendre les droits et les intérêts des usagers en santé mentale. Elle propose également des activités afin de rompre l’isolement social, ainsi que des formations pour donner un nouveau sens à sa vie. (psytoyens.be)

→ **On y va ? Au Salon de l’Entr&Aide** qui rassemble 17 associations d’entraide aux usagers en santé mentale et à leurs proches (Similes, Le Funambule, l’asbl Aidants Proches, les Alcooliques Anonymes...). Le 14/10 de 10 à 16 h au Centre Neuro Psychiatrique St-Martin à Dave. Infos : psytoyens.be.