

« Entre nous, j'ai beaucoup de mal avec le mot rétablissement »...

« Faites-vous en sorte que je sois vraiment rétablie ? ». Nathalie, usagère de la psychiatrie depuis de longues années, interpelle les soignants.

Je me prépare à vous écrire comme pour un rendez-vous précieux. Je me douche, puis je laisse les mots arriver. Une envie et une énergie d'écrire traversent tout mon être. Pas dans l'urgence – plus dans l'urgence, car je suis apaisée. C'est un pur moment de partage, il n'y a que vous et moi. Rien ne se « joue », ce n'est ni un rendez-vous amoureux, ni un rendez-vous médical. Vous écrire m'est devenu précieux. Surtout parce que vous me lisez d'une autre façon, dans votre entièreté, je l'espère. Vous écrire, partager une chronicité qui me fait beaucoup de bien. Mon emploi du temps est parsemé de « pépites », et vous en faites partie.

Aujourd'hui, je partage avec vous ce qui me permet de garder l'équilibre. Moi, Nathalie, j'ai décidé d'avancer avec ma propre formule. Car avec du recul, je l'ai compris : dans ma vie, il y a eu bien d'autres choses « en plus » du soin : de la création, de la culture, des arts, des ateliers de radio, de théâtre, de clowns, des séances de partage, le groupe de musique... Cette diversité me convient, être dans le « faire ». Je le vis pleinement. Bien sûr, je suis parfois en difficulté, mais je le prends moins de front.

VOTRE REGARD A-T-IL CHANGÉ ?

Entre nous, j'ai beaucoup de mal avec le mot « rétablissement ». Pour moi, il ne veut rien dire du tout. Je suis désormais en accord avec moi, je suis presque en paix, mais votre regard a-t-il vraiment changé ? Chez certains, oui, mais combien de soignants restent encore enfermés dans un fonctionnement purement institutionnel ! Faites-vous réellement en sorte que je sois rétablie ? Rétablie aux yeux de qui ? Car il

faut l'admettre : à tout jamais, vous me verrez comme une « soignée », et vous ne me « rétablissez » pas lorsque vous me regardez ainsi. Si au début de la maladie le diagnostic « sert », au bout d'un moment, bien souvent, il « dessert »...

Ma semaine type est bien remplie : séance de kiné, coupe de cheveux à la « P'tite cafet » (cafétéria de l'hôpital), écouter les uns et les autres, ou encore, par exemple, interviewer le groupe Astéréotypie (groupe de rockeurs autistes), qui participait à un festival dans ma ville il y a quelques semaines, aller à leur concert, sortir quoi ! Depuis quelques mois, on me demande régulièrement mon avis, souvent à propos de culture. Savez-vous ce que cela me fait ? Eh bien chaque moment que je passe à parler des bienfaits de la culture et de la création me fait grandir.

Je fais aussi du théâtre, discipline exigeante, qui m'oblige à travailler régulièrement et à me surpasser. Ce qui est important, car j'aime me sentir utile. Quand je joue en public, ma force est démultipliée. À ce moment-là, je n'ai plus peur de personne et je connais ma valeur ! J'aime aussi ce partage avec les autres acteurs. Mona, la metteuse en scène, nous implique complètement, ce qui donne une autre dimension à ce projet.

CETTE FORMULE ME CONVIENT !

À part ça, « Radio Pinpon » a pris son rythme de croisière mais la fougue d'Éric Lotterie (1) me manque énormément – il avait toujours un coup d'avance... Nous avons aussi fondé le groupe de musique « Crazy Tempo ». Nous créons et jouons ensemble régulièrement. Nous commençons même à donner des concerts en dehors de l'hôpital. Victoire !

En parallèle, l'atelier clown « Nez Cs'Air » prépare un spectacle. C'est une vraie découverte : je peux m'autoriser à montrer ma tendresse dans un lieu où il n'y a ni soignant ni soigné, juste des personnes

qui prennent plaisir à rire ensemble, libres de leur choix. Les émotions sont totales et partagées. C'est aussi ça, le rétablissement, avoir une place aussi importante que les autres !

Avec le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Niort, je fais aussi de l'impro : là encore, c'est « faire avec les autres » à l'extérieur de l'hôpital. Toutes ces activités révèlent mon potentiel positif. Cette formule me convient !

Dans quelques jours, j'ai 51 ans, et il me semble que ma vie est moins triste. En tous les cas, j'y mets une énergie de « folle » pour y arriver. Mon planning reste chargé mais il me structure. J'ai de moins en moins besoin du face-à-face avec un psy. Je me sens à ma place pour partager mes expériences. Beaucoup de gens s'arrêtent pour me parler cinq minutes. Le documentaire sur Radio Pinpon (2) les a touchés, en bien. J'avance du mieux que je peux.

NOS IDÉES DE GÉNIE...

L'autre jour, Éric Lotterie m'a invité à participer à une vidéo conférence avec l'hôpital de Bruxelles. Soyons clairs : ça va mal dans tous les établissements psychiatriques. Ça manque de moyens, de personnel... tout le monde souffre dans cette histoire. Mais ne nous oubliez pas, car tout le monde avance, même nous. Ne vous contentez pas seulement d'être des soignants qui travaillent dans une institution réduites à ses contraintes. Ne soyez pas éteints. Chaque jour, vous côtoyez des personnes très humaines qui ont des idées de génie. Soyez avec nous, ensemble. Nous le méritons.

1 – Éric Lotterie est infirmier psychiatrique à l'hôpital de Niort. En 2019, il a fondé Radio Pinpon, une web-radio associative qui donne la parole aux patients en psychiatrie.

2 – Radio Pinpon a fait l'objet d'une série documentaire de 4 épisodes, présentée par Laurent Delahousse, diffusée le dimanche 7 janvier 2024 sur France 2.

Nathalie MICOU

Usagère de la psychiatrie.