

# « Être écouté de façon entière »

« L'écoute ne s'apprend pas dans les manuels, soignez avec tout ce que vous êtes, dans votre altérité ». Tel est le message de Nathalie, « usagère » de la psychiatrie depuis 35 ans, qui a commencé à croire en la parole des soignants quand ils se sont investis avec authenticité.

Peu importe le contexte, j'ai toujours un grand plaisir à écrire pour vous car je sais que vous allez m'écouter. Et ça, ce n'est pas rien : c'est même la base. Ce partage m'aide à bien des égards.

Moi, Nathalie, j'écris comme je suis, comme je respire, comme j'aime : entièrement et simplement. Vous soignants, je vous écoute inlassablement depuis plus de trente-cinq ans. Chacun est sûr que sa méthode est la meilleure – je pense que non. Vous avez lu beaucoup de livres, appris et échangé avec des grands professionnels ; vous êtes intellectuellement et émotionnellement d'un niveau « supérieur ». Je respecte vos savoirs. Bien sûr qu'il y a des soins qui fonctionnent mais pour moi l'essentiel est ailleurs.

## PARTAGER

Être écouté de façon entière, c'est selon moi le meilleur moyen d'établir la confiance en l'autre, ensuite tout suit. Au plus profond de la maladie, vos paroles n'accrochent pas. Les méthodes qui sortent des manuels ne sont que de la théorie. J'ai commencé à croire en l'autre à partir du moment où certains soignants ont parlé de tout leur être. C'est peut-être difficile à accepter du côté des professionnels, car il y a un cadre à respecter, des protocoles... Mais peu importe, si cela

nous sauve de nous-mêmes. J'ai commencé à croire votre parole au moment où je vous ai perçus également. Il y a des soignants qui partagent qui ils sont... Heureusement ! Pour moi, les messages ont été plus faciles quand la personne en face s'est décalée, s'est mise à côté de moi pour me dire que dans sa vie, elle aussi avait eu des blessures. Ce n'est pas la confession qui est importante en soi, mais l'instant du partage.

Nous aussi, nous vous percevons parfaitement, entièrement. Handicapés chroniques à vos côtés. De la pédopsychiatrie au secteur adulte et à la psychogériatrie : une vie à se soigner. Toute une vie. Bien sûr que nous sommes écoutés... de 10 heures à 11 heures ou de 15 à 16... quand il n'y a pas trop à faire ! Vous nous demandez plus que ce que vous nous donnez. Qui voudrait être soigné à vie ? Être résigné à abandonner le mot espoir ?

L'écoute ne s'apprend pas dans les manuels, soignez avec tout ce que vous êtes, dans votre altérité : ça fonctionne. Soyez dans le « faire » avec nous, mais pas en maîtres d'école, car à force, cela devient humiliant. Faire concrètement, c'est pour moi une manière d'exister, c'est par exemple notre atelier théâtre, « Radio Pinpon » (lire aussi l'article d'E. Lotterie, p. 36), « Crazy Tempo » (notre groupe de musique) et le petit dernier, l'atelier clown « Nez C s'Air » (lire « nécessaire »). J'ai même passé une audition dans les locaux de Radio France. France Inter est intéressée par ma personnalité ! Inutile de vous dire que lorsque j'en

ai parlé à l'équipe soignante, certains m'ont regardée d'une drôle de façon, vous savez, la façon qui annonce « *peut-être qu'il va falloir prendre le médicament* » ! Être vue en tant que malade, c'est aussi cela pour moi : n'être vue que sous mon jour psychotique.

## AVANCER EN TANT QUE PERSONNE

Une confiance : n'ayez pas peur d'être vous-mêmes. Nous connaissons parfaitement la limite. Ne nous enlevez pas une chance d'aller mieux, car le déclic est dans les interstices.

Je me suis mise à ma propre écoute, mais pas trop non plus, car la maladie est derrière chaque grain de sable qui me fait tomber. Je tombe, je me relève, je tombe, je me relève. Tant qu'on nous voit et qu'on nous parle seulement comme à des malades, on ne peut qu'être malade. Mais au moment où on nous considère comme une personne, alors on avance en tant que personne. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est possible. Des soignants ont permis que ce soit possible. Je ne peux entendre que les personnes « entières ». On ne choisit pas la maladie, et le chemin de la guérison s'apparente parfois à une peine supplémentaire – mais je ne l'attends plus. Je vis le moment présent, avec des joies et des peines qui s'équilibrent.

Pour être écouté et entendu, il faut vraiment nous donner la parole.

Merci de tout cœur à tous les soignants qui osent, inventent, qui n'ont pas peur de nous et partagent qui ils sont. Avec entièreté.

---

**Nathalie MICOU**

---

Patiente en psychiatrie