



**PSYTOYENS**.asbl

Concertation des usagers en santé mentale

Rue Henri Lemaître 78

B - 5000 Namur

Tel 081/23 50 19

Fax 081/23 50 16

Mobile 0498/11 46 24

info@psytoyens.be

www.psytoyens.be

## COMMENT CHANGER LE REGARD DES AUTRES SUR LA SANTÉ MENTALE ?

---

CAUSE-CAFÉ DU 28/07/2007 – COMPTE RENDU

Tous, nous aimerions voir dans le regard des autres bonté, compréhension, patience ainsi qu'une appréciation du meilleur de nous-même. On convient au début de cette réunion qu'il faudrait pour cela changer la société toute entière. Que nous dit-il, ce regard d'autrui lorsqu'on vit une souffrance mentale ou psychique ?

L'incompréhension souvent : *la dépression ne se voit pas au scanner* dit un participant. Comment expliquer qu'on puisse entendre des voix ? Comment faire comprendre une douleur intérieure, insidieuse, minante, intolérable parfois ? Un participant suggère qu'il y ait une information plus large sur les fonctions du cerveau, ses troubles occasionnels, lésionnels ou permanents, que notre entourage en sache plus sur cet organe qui, comme les autres, peut subir des atteintes. Cette suggestion vise à relativiser la maladie mentale, à lui donner une substance. Ce n'est plus *qu'on a toute sa raison ou que l'on ne l'a pas*, il y a une infinité de variantes. Dès lors qu'on peut en parler, chercher des solutions, on sort déjà de l'isolement. Alors, on peut parler de ses douleurs comme d'autres de leurs crises de rhumatismes. Cependant, la souffrance psychique sans support « scientifique » ou reconnaissance comme handicap, est plus complexe à partager. L'autre doit pouvoir comprendre qu'il existe certaines phases d'évolution dans toute vie et respecter celles-ci tout en étant capable d'un accompagnement sans jugement.

Le regard d'autrui peut aussi refléter la peur. C'est une émotion très profonde, irrationnelle et souvent archaïque. Elle mène au rejet, voire au déni de citoyenneté de la personne souffrant de troubles de santé mentale. La première peur des autres est d'être atteints eux aussi des mêmes troubles : ils feront donc en sorte de clairement se démarquer de nous, ce qui est source de discrimination. Une peur secondaire est celle des éventuels dangers que nous pourrions représenter. Un membre du groupe relate une expérience vécue par beaucoup : *avant de venir à notre secours, la société se préoccupe de notre entourage...*

Le regard des autres peut aussi être porteur de reproches. Ce regard critique a des causes sociétales qui reflètent les valeurs prônées par notre culture récente : la pression de la norme, des critères d'excellence, le culte de la performance et, par dessus tout, l'idée qu'on est responsable de son état de santé comme d'un capital qu'on doit faire fructifier et non laisser périliter ! Qui de nous n'a pas entendu *c'est de ta faute, fais un effort, il n'y a qu'à... tu devrais...*, et autres petites phrases assassines qui équivalent à une condamnation pour faillite frauduleuse. Le mythe de la toute puissance fait aussi des ravages : la société ne veut pas voir ce qu'elle ne peut pas vaincre : la souffrance, la pauvreté, la vieillesse, la mort. La peur des autres ainsi que leurs reproches alourdissent considérablement la souffrance première que nous ressentons.

Après avoir analysé ce que les autres nous disent par leurs regards, nous nous posons deux questions plus centrales : dans quelle mesure existons-nous dans le regard des autres et faut-il vraiment changer leur regard ?

Pour la première question, il existe certainement des réponses philosophiques, statistiques comme individuelles mais nous tombons d'accord sur le fait que la fragilité psychique ou mentale prédispose à une sensibilité particulière au regard des autres. Cependant, notre demande est complexe : nous voulons faire partie de l'humanité ordinaire sans aucune discrimination mais nous souhaitons aussi que soit prise en compte notre différence avec ses fragilités comme ses richesses.

Cela amène naturellement à répondre à la deuxième question. Nous ne pouvons pas attendre une trop grande prise en charge affective de la part des autres mais il serait bon de se retrouver, quel que soit notre état de santé, avec des personnes qui partagent des affinités électives avec nous, sport, art, travail, voisinage, etc., essayant de regarder ce que nous avons en commun plutôt que ce que nous avons de différent. Après tout, comme le fait remarquer un participant, il y a beaucoup de discriminations entre usagers de soins de santé mentale aussi. Et puis, notre singularité n'est-elle pas appelée à faire des rencontres aussi singulières qu'uniques. Et encore, ne faudrait-il pas s'émanciper de plus en plus du regard d'autrui comme dit en guise de conclusion un participant, *je ne me suis jamais sentie aussi bien que le jour où j'ai compris que je n'étais pas obligée d'être parfaite !*

--