



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

S'ENTRAIDER ENTRE USAGERS?

CAUSE-CAFÉ DU 23/06/2007 – COMPTE RENDU

La réunion s'amorce par une question : être un usager, que pensons-nous de cette appellation ?

La plupart des participants veulent bien se reconnaître dans cette appellation, à travers laquelle ils sont qualifiés d'utilisateurs ou bénéficiaires de soins et services de santé mentale. Malgré le flou du terme, ils apprécient cette notion plus que d'autres, avec toutefois deux réserves de taille : l'une est que l'on considère que cette fréquentation de lieux et de personnes comme passagère, parfois unique ou intermittente, parfois longue ; l'autre est que la personne concernée accepte elle-même de s'inclure dans ce terme.

A ce premier niveau d'appartenance, tout le monde s'accorde sur le point qu'il existe une solidarité de circonstance. Entre personnes hospitalisées, par exemple, il existe un soutien mutuel à travers le partage des ressources et des expériences : on se dépanne en cigarettes, vêtements, bonnes adresses, on se reconforte face à la solitude et la souffrance, on parle des médicaments et des soignants.

Cela suffit-il pour se sentir entre pairs ? Sans doute dans un premier temps, et pour la plupart d'entre nous, ces références communes sont essentielles. Plus on est proche de l'expérience de l'autre, plus il devient possible de lui parler, de se déposer, de libérer une parole qui sonne parfois comme un bref répit dans une vie difficile et solitaire.

Que les autres sachent exactement de quoi on parle permet de dépasser d'emblée la barrière de l'incompréhension habituelle face à notre vécu. Cependant, fait remarquer un participant, la similitude d'expérience peut faire peur car parler et partager la souffrance peut la raviver par un effet de dédoublement en miroir. Deux réflexions d'autres membres du groupe se proposent en réponse. D'une part, l'entraide individuelle a un côté électif : elle se produit lorsque des personnes ont certaines affinités, pas nécessairement liées à l'expérience de la souffrance ou de l'exclusion. D'autre part, pour aider autrui, il faut aller bien soi-même, ou au moins prendre bien soin de soi sous peine de se fragiliser ou d'entraîner l'autre dans une spirale descendante.

L'entraide peut prendre diverses formes. Elle peut se fonder sur des interactions avec l'environnement, quartier/hôpital, partage intergénérationnel, au autre. Elle peut aussi consister en un partage des savoirs : un des participants explique Freud à des amis car il a fait l'effort de lire ses écrits ; des usagers artistes communiquent par leurs œuvres avec d'autres qui ne sont pas à l'aise dans la communication verbale, etc... Tout est bien qui crée un lien.

Reste l'entraide organisée. Presque tous les participants à cette réflexion en ont l'expérience comme membres de groupes ou comme responsables. Il ressort de la discussion que ces groupes ont une alchimie très délicate. D'abord chacun des membres doit s'en tenir à des pratiques strictes de respect des autres ainsi que du groupe, accepter que le vécu de l'autre s'exprime sans y opposer de jugement de valeur ou, pire, de refus d'entendre. Il faut aussi y prendre une place proportionnelle à celle des autres et ne pas monopoliser la parole. En ce qui concerne les animateurs, modérateurs, organisateurs en général, il est bon qu'ils soient épaulés par des professionnels de l'écoute afin de ne pas s'épuiser en apport d'énergie à autrui aux dépens de la leur, parfois déjà mise à rude épreuve par des expériences de vie semblables à celle des membres du groupe. L'autre excès à éviter est de trop se baser sur des certitudes ou réussites personnelles jusqu'à en arriver à faire des projets à la place des personnes encore en grande fragilité et de se substituer alors à leur propre œuvre de reconstruction. Chacun ne peut que proposer une auto-expertise mais ne l'imposer à d'autres sous aucun prétexte.

En conclusion, on peut affirmer que l'aide entre pairs, dans cet espace refuge habité du privilège d'être « entre nous », est irremplaçable dans un premier temps, que cette pratique de l'entraide donne accès plus globalement à une meilleure compréhension et empathie avec toute personne en souffrance ou situation d'exclusion mais qu'en définitive l'entraide s'approfondit en fonction des affinités propres de chacun, rappelant en cela que nous sommes des personnes avant d'être usagers de tel ou tel service. Mais on pourrait aussi terminer par une question, celle de savoir si l'aide est toujours là où on l'attend. N'est-elle pas parfois si discrète qu'on en sait plus l'origine ? Et n'arrive-t-il pas aussi qu'on réalise longtemps après qu'on a été aidé, soutenu ou propulsé ?

--