

# Patients devenus soignants

**SOUTIEN • Qui peut mieux aider un patient psychique qu'une personne qui est passée par là? Pro Mente Sana forme depuis cet automne des «experts par l'expérience».**

FRANCESCA SACCO

Il y a un travail pour lequel avoir été hospitalisé pour raisons psychiques est un atout – et même une condition impérative pour être engagé. C'est celui de «pair aidant». Bon, ce n'est pas encore un métier, mais une formation continue a été lancée le 14 novembre à l'École d'études sociales et pédagogiques (EESP), à Lausanne, pour les quinze premiers aspirants en Suisse romande. Tous ont souffert dans leur santé mentale mais sont à présent suffisamment rétablis pour pouvoir apporter leur soutien à des personnes qui rencontrent les mêmes difficultés. Les explications d'Esther Hartmann (PHOTO DR), psychologue auprès de l'association Pro Mente Sana, qui se trouve à l'origine de cette nouvelle formation.

Qu'est-ce qu'un pair aidant?

**Esther Hartmann:** C'est une personne qui a connu des problèmes psychiques dans le passé, mais qui a fait un travail sur lui-même et qui a pris assez de recul pour pouvoir apporter de l'aide à des personnes qui souffrent encore. C'est un «expert par expérience». Le pair aidant a une vocation de soutien; le partage de son vécu et de son rétablissement peut redonner espoir et inspirer d'autres personnes. Pour que cet objectif soit atteint, il doit bénéficier de la confiance autant des usagers que de celle des équipes de professionnels au sein desquelles il peut être amené à intervenir – car le pair aidant est appelé à s'intégrer dans la chaîne de soins classiques, comme les cliniques psychiatriques, par exemple.

Quelles fonctions occuperont exactement les pairs aidants que vous allez former?

Je ne les vois pas à des postes précis, ils interviendront partout où l'on aura besoin d'eux. Certains ont déjà une idée de ce qu'ils pourront faire – par exemple animer des groupes d'entraide ou donner des cours. En Suisse alémanique, où il existe déjà des pairs aidants certifiés, leur fonction n'est souvent pas précisément dénommée. Et leur engagement repose parfois sur la base d'un arrangement informel.

Quelle est la différence entre un infirmier en psychiatrie et un pair aidant, par exemple?

Le pair aidant se positionne d'emblée comme une personne ayant souffert d'un problème psychique. Cette identification est intimement liée à sa fonction. Ce qui n'est pas le cas pour le personnel habituel. L'identité professionnelle de l'infirmier repose sur sa formation et non sur un bagage personnel.

## LE PAIR AIDANT DÉJÀ CONNU À L'ÉTRANGER

Plusieurs pays connaissent déjà les pairs aidants, dont la France, où il existe une formation et un diplôme universitaires. Plusieurs organismes militent pour le développement des débouchés, dont la Fédération nationale des associations de patients et ex-patients en psychiatrie (FNAP.PSY) et l'Union nationale des amis et familles de malades mentaux (Unafam). Les pairs aidants

Les pairs aidants existent depuis des années déjà en Suisse alémanique et à l'étranger...

Oui, on peut considérer que c'est l'une des manifestations d'un vaste mouvement d'autonomisation des patients qui s'est lentement mis en place, à partir des années 30 déjà, avec la création des groupes d'entraide des Alcooliques Anonymes, par exemple. Notre formation vise à ajouter du crédit thérapeutique au soutien entre pairs. Le but est de donner aux participants des outils analytiques et pédagogiques qui les aideront à apporter un regard nouveau sur les troubles psychiques au sein des équipes soignantes. En fait, nous espérons que les pairs aidants contribueront à faire évoluer les mentalités: un malade psychique n'est pas un malade, mais une personne avec une maladie; plus encore, c'est une personne qui possède des ressources pour trouver des moyens de faire face à ses difficultés. Il s'agit d'un changement de posture qui nous paraît indispensable pour retrouver de l'espoir – et si les



Pour une personne qui a connu des problèmes psychiques, la lumière peut venir d'un pair. ALAIN WICHT A PHOTO PRÉTEXTE

gens ont besoin d'aide, ce n'est pas parce qu'ils ont des problèmes, mais bien parce qu'ils manquent d'espoir. Changer son regard sur la maladie change aussi la définition du rétablissement. Chez Pro Mente Sana, nous ne parlons volontairement pas de guérison mais de rétablissement, une notion qui implique une vie pleine de sens, avec ou sans symptômes. Et nous sommes convaincus qu'il est possible de se rétablir. Nous ne savons pas combien de temps cela prendra, ni comment cela se fera, mais nous sommes persuadés que c'est possible.

Quoi d'autre doit changer à votre avis, dans le regard que la société porte sur les troubles psychiques?

Selon des estimations raisonnables, 20 à 25% de la population suisse souffrent de troubles qui peuvent aller d'un état dépressif à une schizophrénie. Mais le commun des mortels se fait souvent une représentation caricaturale des problèmes psychiques – l'image du fou qui entend des voix est

encore assez présente dans les esprits. Or, seulement 30% des personnes qui souffrent de problèmes psychiques sont fortement marginalisées du fait de leurs symptômes.

Sous quelle responsabilité est placée la formation des pairs aidants?

Le contenu de la formation a été élaboré par notre association, en partenariat avec la Coordination romande des associations d'action en santé psychique (Coraasp) et de l'École d'études sociales et pédagogiques de Lausanne (EESP). Cela représente trois années de travail! Les cours sont donnés par des membres de l'EESP et Pro Mente Sana, ainsi que par des pairs aidants venant de Suisse alémanique. Il nous a paru indispensable de faire appel à des spécialistes non concernés personnellement par les troubles psychiques pour certaines connaissances, par exemple sur les psychotropes. A l'issue de cette formation, qui se terminera dans une année, les participants recevront un certificat.

## Le rétablissement pour but

L'idée qui sous-tend la formation lancée par Pro Mente Sana est qu'il est possible de se rétablir d'un trouble psychique, même grave. Mais guérir ne l'est peut-être pas. Nuance... Se rétablir nécessite de se confronter à sa maladie et de faire le deuil de certains projets, pour apprendre à vivre avec sa vulnérabilité et développer de nouvelles habiletés. C'est un processus de transformation dont le but n'est pas de devenir normal, mais d'accepter et de revendiquer son humanité. Selon Pro Mente Sana, le rétablissement revient ainsi à «devenir plus profondément une personne unique, inimitable et digne de respect». FS

THÉÂTRE DU JORAT

## «Ein Deutsches Requiem» de Brahms

CLAUDINE DUBOIS

André Ducret, le fondateur et directeur Chœur des XVI, revient au Théâtre du Jorat Mézières, pour le fameux «Ein deutsches Requiem», de Johannes Brahms (13 et 14 2014). L'ensemble fribourgeois sera renforcé par un chœur valaisan. L'Orchestre de chambre de Fribourg et les solistes Monique V et René Perler compléteront la distribution.

Fort de 19 productions, programmées fin avril à début octobre, la prochaine saison de la «Grange sublime» est ludique et poétique, mêlant théâtre, danse, cirque, comédie et humour. Elle mélange aussi accueils et créations. Le Bêjart Ballet Lausanne fera pour la première fois la scène du Jorat, une double prestation: «Là où sont les seaux» et «Brel et Barbara».

Joseph Gorgoni, qui incarne Marie-Rose Porchet depuis vingt ans, prépare Mézières son premier spectacle sous son nom, «de A à Zouc». Autre création, «Sylis», de la Compagnie pluridisciplinaire men. Le jazzman Erik Truffaz (avec des classiques et Franz Reichler, du groupe Young Gods) interprétera «L'haube», un poème symphonique de sa composition. La Camerata de Lausanne sera accompagnée par le comédien Karim Slar, un dessinateur sur sable, Cédric Casi «Pour l'amour d'un stradivarius».

Le partenariat se poursuit entre le Théâtre du Jorat et d'autres institutions culturelles dont le Théâtre du Grütli («Andromaque 43», Racine) et le Ballet Zürich, dans le cadre du Festival de danse Steps.

Côté chanson, Julien Doré, Juliette Muvin se produiront. Parmi les spectacles prévus pour toute la famille figure notamment le Cirque invisible, avec Victoria Plin et Jean-Baptiste Thierrée.

> www.theatredujorat.ch

### EN BREF

## ALBUMS JEUNESSE Filles & Garçons, tous les possible

L'Institut suisse jeunesse et médias (ISJM) publie «Filles & Garçons, tous les possibles», une collection de 78 albums pour la jeunesse, qui donnent la part belle aux comportements non stéréotypés. Le choix réalisé parmi d'autres centaines d'albums publiés en 2010 et 2013 est destiné aux enfants jusqu'à dix ans. Il veut valoriser des potentiels qui ne sont ni masculins ni féminins, écrit l'Institut dans un communiqué. Les livres repérés accordent également grande importance aux qualités narratives et graphiques. La brochure est disponible auprès du secrétariat de l'ISJM à Lausanne au prix de cinq francs. ATS > www.isjm.ch

## RECYCLAGE Des emballages pour créer

Les artistes bricoleurs, grands et petits, sont invités à participer au concours d'art de recyclage des emballages métalliques, y compris des boîtes de conserve. Le thème du 17<sup>e</sup> concours est celui des traditions suisses. Les participants ont jusqu'au 31 mai à envoyer leur œuvre, qui sera évaluée par un jury présidé par Knie. Le bulletin d'inscription et des infos sont disponibles sur le site ci-après ou par téléphone au numéro 041 250 60 60. CDB > www.ligora.ch