

# Congrès du GRAAP / « Souffrance psychique et rétablissement social »

Compte rendu du 23e Congrès du GRAAP, les 5 et 6 mai 2010 à Lausanne sur le thème : « Le rétablissement en santé mentale ».

Lors de ce 23e Congrès annuel du GRAAP, les témoignages ont montré la grande souffrance des personnes frappées par la maladie psychique. Mais de nouvelles pistes dans les soins et les thérapies permettent aujourd'hui d'envisager un « rétablissement ». Petit catalogue d'une dizaine de nouveautés.

- Le mot « psychiatrie » laisse de plus en plus souvent sa place à « **santé mentale** ».
- Le terme « rétablissement » signifie rarement « guérison », retour à « la vie d'avant » et à l'identité professionnelle. Rétabli mais vulnérable, le patient peut **reconstruire une nouvelle existence**, différente mais satisfaisante. « Il redevient un citoyen utile et recouvre l'estime de soi », a expliqué en introduction Nelly Perey, présidente du GRAAP, sachant de quoi elle parle. Elle était assistante sociale avant de connaître les affres de la maladie. Maintenant elle se sent « rétablie » mais pas au point de reprendre le cours de sa vie professionnelle. « Je me sens utile, j'ai des responsabilités dans la gestion du GRAAP, je donne des cours de Tai Chi, je chante... Je donne de mon temps à celles et ceux qui sont dans une mauvaise passe et je vais bientôt marcher sur les chemins de Compostelle. »
- Le rapport entre soignant et soigné tend à devenir un **partenariat**. Ce nouveau concept permet de changer la nature de la relation thérapeutique aussi bien que l'état d'esprit et l'ambiance d'une institution.
- La pharmacologie a fait des progrès et **les médicaments à vie ne sont plus une fatalité**, a déclaré Jérôme Favrod, professeur à la Haute Ecole de Santé La Source.
- Il importe de mettre en valeur les compétences restées intactes chez le patient rétabli tout en repérant **les nouveaux talents** que la maladie peut faire émerger. Ainsi, par exemple, le compagnon disparu auquel Anne-Catherine Ménétreay a consacré son livre *Borderline*, qui a découvert l'écriture au fil de ses errances.
- A Lausanne, une expérience-pilote menée par l'Association RESSORT donne des résultats encourageants. Ce réseau de soutien et d'**orientation vers le travail**, s'efforce de valoriser les compétences des « rétablis » en vue de leur réintégration dans le (vrai) monde du travail.
- Les **pairs-aidants** se voient confier un rôle de plus en plus important dans le rétablissement des patients. L'exemple du Canada donné lors du Congrès du GRAAP a suscité un grand intérêt.
- La musique, la poésie, l'horticulture et le jardinage écologiques favorisent les progrès des patients. **La tendresse aussi**. Dans l'institution Esprit Libre, le climat permet, dans certains cas, l'utilisation des « bisoulectiques »... Une expérience de longue haleine exposée par Albert Werckmann, médecin psychiatre en institution sociale et médico-sociale, fondateur du Centre de vie de Ruzières (Allier) et professeur à l'Ecole supérieure en éducation sociale de Lausanne.
- **La solidarité Nord-Sud** a aussi des effets contre les dépressions. Par le biais d'une jeune ONG, une volontaire a pu partir dans un village africain. Son témoignage a été bouleversant : là-bas, elle s'est sentie revivre, responsabilisée, entourée d'affection, de rires, de cette joie de vivre que les villageois distillaient malgré leur dénuement.
- La mise en place d'un nouveau mode de gouvernance, soit **la sociocratie**, méthode venue du Canada, permet à tous les membres d'une institution de « décider ensemble ».

Et deux commentaires glanés lors du Congrès :

- Oscar Tosato, conseiller municipal de la Ville de Lausanne. « Le GRAAP aime bousculer les idées reçues concernant les maladies psychiques. Il intègre les patients dans des activités inattendues : par exemple en créant, avec la collaboration de la Ville, la garderie La Ronde. »
- Véronique Berseth, collaboratrice personnelle du conseiller d'Etat Pierre-Yves Maillard. « Le GRAAP offre des lieux où la chaleur humaine est présente, où l'accueil et l'attention permettent aux personnes souffrantes de trouver une aide précieuse pour faire face aux difficultés quotidiennes et éviter des hospitalisations. »

Renée Hermenjat