

**NOTES DE LA CONFERENCE LORS DE LA JOURNEE DES AMIS
DE LA FONDATION PRAZ-SOLEIL
MAISON D'ACCUEIL DE PRAZ-SOLEIL, CHÂTEAU-D'OEX – SAMEDI 26 MAI 2018**

**« Donner du sens dans le cheminement de la souffrance psychique »
par Mme Katia de la Baume, Directrice de Béthel, à Blonay**

Katia présente cette conférence en inter-action avec nous par des questions auxquelles nous pouvons répondre ou réfléchir.

Qu'est ce que c'est que la souffrance psychique ? A quel moment avons-nous besoin d'aide ? Donner du sens : Comment ? Pour qui ? Pour quoi ? Pour aller ou ? Pour vous c'est quoi ? Certaines réponses sont données : mal être – on est perdu – incompris – perte d'énergie – envie de ne rien faire, etc.

C'est quoi le bien être ? Nos réponses : vouloir avancer – se lever chaque matin avec plaisir – être reconnaissant – être positif en toutes choses – joie intérieure, etc.

Quand cette question est posée à Béthel ? Voici des réponses : ne plus avoir mal – ne plus être triste – ne plus boire d'alcool – ne plus avoir de disputes, etc. Négation du mal être. On travaille sur le vécu. Beaucoup d'interrogations sur ce qui m'arrive : je n'ai pas envie d'en parler, j'ai honte, je fais comme si tout allait bien, je dors mal, je n'ai plus envie de rien, juste un bon verre à boire ou un petit médicament, etc.

La Crise : la maladie envahit toute ma tête, je perds mon identité, je n'existe plus, ma dignité est entrain de disparaître, je n'ai plus envie de... vivre !

Si vous êtes proches des personnes qui souffrent, c'est extrêmement difficile. Les proches sont parfois désorientés, découragés, démunis, inutiles, je ne reconnais plus la personne, il a cas se secouer, il fait la comédie, etc... Le proche est de plus en plus épuisé mais doit se préserver.

Les autres : merci à Pascal Gaudin qui nous a rappelé que la relation est fondamentale pour l'être humain. Souffrance du lien, je ne peux plus entrer en relation, j'ai le sentiment d'entendre des voix. Trouver la bonne personne à qui parler et qui nous écoute.

Que faire : demander de l'aide, ne pas avoir honte, secret médical, arrêt de travail, hospitalisation, traitement.

Un long chemin commence : le travail d'acceptation est une étape cruelle mais nécessaire et cruciale. Le déni = refuser et croire que tout va bien. Ce chemin je ne peux pas le faire pour la personne. Rien ne sert de l'aider si elle n'accepte pas sa maladie, sa souffrance.

Comprendre : « L'essentiel pour moi c'est de comprendre, je dois comprendre. ». Citation d'Hannah Arendt (1964). Au fait que m'arrive-t-il exactement ? Pourquoi ? Comprendre ma maladie, est-ce que je vais guérir ? Faire l'inventaire de mes forces et faiblesses, demander le diagnostic, comprendre mes traitements. Etre acteur de son rétablissement, c'est un cheminement unique qui prend du temps. Acteur de ma propre vie. Donner du sens pour trouver mon identité, ne plus m'autostigmatiser.

Katia expose la situation de deux personnes :

Joy (29 ans) roumaine, adoptée par des suisses à 3 ans. Malgré de bonnes relations avec ses parents adoptifs et une bonne scolarité, à 14 ans se met à consommer de la drogue, de l'alcool, elle fait deux ans dans une Institution. Apprentissage de pâtissière puis socio-éducatif. En 2013-2016 elle se lance dans des recherches parentales en Roumanie. En janvier 2018, fait une tentative de suicide, arrive à Béthel en février 2018, pleurs – auto-mutilation – s'arrache les cheveux. Actuellement elle ne consomme plus rien, elle aide à la cuisine et pourra intégrer un appartement supervisé. Il y a de l'espoir, elle retrouve le sourire, la vie a repris du sens.

Quant à Mimi (56 ans) vient de l'hôpital psychiatrique en attente de placement. Hallucinations – angoisses – incohérences – Placée en foyer à l'âge de 9 ans. Divorcée, 2 enfants, grand-mère. Retrouve le sourire avec ses nouvelles dents – n'a plus d'hallucinations – retrouve sa dignité ainsi que du sens à sa vie – souhaite retrouver un chez elle, elle ira en appartement protégé.

A Béthel, parfois des personnes sont chrétiennes ou ont de la spiritualité, cela aide à retrouver un sens. La vie n'est pas un long fleuve tranquille mais le premier but = retrouver de l'espoir. Faire des progrès petit à petit et s'en réjouir – faire

des choses qu'on a envie – retrouver des émotions – avoir des projets – les valeurs sont belles aussi dans le bouddhisme nous dit Katia.

Donner un sens : pour les proches comprendre, voir l'évolution positive, l'accepter, les proches ne sont parfois pas si proche ! Je comprends d'où je viens.

Pour les professionnels, relation en symétrie – accepter le chemin de l'autre – le comprendre – empathie suffisamment mais pas trop ! Don de soi et transmission d'espoir.

Un sens au coeur de l'humain



Citation : le sens c'est d'être en harmonie avec soi, la nature, avec mes croyances et mes valeurs. La spiritualité peut être très variable.

Katia termine par ces questions : pour toi, c'est quoi le sens ? Quel sens pour la société ? Est-on d'accord de redonner de la dignité là où l'on fait partie d'une mosaïque humaine ?

Et pour vous, est-ce que la souffrance apporte quelque chose dans votre vie ?

Chaleureux applaudissements à Katia, en guise de remerciements elle reçoit un cadeau de notre part.

Rose Marie Morel-Dubuis
membre du comité