

Accepter la maladie psychique pour revivre



Dépression, bipolarité, schizophrénie... Accepter d'avoir été malade permet à certains de se réinsérer.

En 2002, alors qu'il était étudiant, Rachid a fait une dépression. Ayant suivi un traitement médicamenteux, il s'en est sorti... Jusqu'en 2004, puis 2009, 2016, où des arrêts de travail et une hospitalisation viennent scander sa vie désormais tissée avec la maladie psychique. Pendant tout ce temps, dit-il, «j'étais chez moi à ne rien faire ; ou, en clinique, trop médicamenté pour retrouver des activités».

Aujourd'hui, âgé de 42 ans, il va mieux: «L'espoir est revenu.» Et, paradoxalement, le fait de s'être vu attribuer la reconnaissance de qualité de [travailleur handicapé \(RQTH\)](#) semble l'apaiser et le rassurer: «Je ne suis plus dans le déni, explique-t-il, et je sais que j'ai besoin de redéfinir mes priorités. Réaménager mes horaires, changer de poste est désormais possible pour moi.» Rachid pourra certainement reprendre son travail dans le groupe de protection sociale qui l'emploie depuis plus de dix ans.

Il est en effet membre de [Clubhouse France](#), association qui facilite la réinsertion sociale et professionnelle de personnes fragilisées par des troubles psychiques. Et Céline Aimetti, déléguée générale, se félicite des excellents résultats affichés par cette action: «En 2016, 30 % des personnes ayant bénéficié de notre structure parisienne ont accédé à une activité professionnelle.»

Parmi ses 200 membres, des photographes, des chefs d'entreprise, des infirmières, des artisans, des comptables... Tous, à un moment, arrêtés dans leur vie par un trouble psychique devenant chronique. Jusqu'à il y a peu, force est de constater qu'on ne parlait guère de ces maladies complexes.

Réinsertion professionnelle

Céline Aimetti estime que le temps semble venu d'oser regarder ces affections courantes. [En France, une personne sur cinq risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie,](#)

dépression, anxiété, addiction, trouble alimentaire, trouble schizophrénique, [trouble bipolaire](#)...

«Participer à des projets avec d'autres, venir à heure régulière, préparer les repas ensemble... Tout cela m'amène à redéfinir beaucoup de choses dans ma vie.»

Rachid, dépressif chronique

«L'OMS a clairement montré que cinq des dix pathologies les plus préoccupantes dans le monde sont d'ordre psychique. Pourtant, jusqu'à il y a dix ans, les troubles psychiques étaient vus par l'organisation sociale comme ni assez fréquents ni assez graves pour être sérieusement pris en compte, hors milieu médical. Le fait qu'une personne sur trois demandant aujourd'hui la reconnaissance de son handicap psychique dans son entreprise l'obtienne est une preuve de l'évolution en marche.»

Mais les progrès permis aux membres du Clubhouse Paris ne relèvent pas seulement de la réinsertion professionnelle. Rachid en témoigne: «Participer à des projets avec d'autres - en ce moment, nous établissons une base de données -, venir à heure régulière, préparer les repas ensemble... Tout cela m'amène à redéfinir beaucoup de choses dans ma vie.»

Un «pont» entre l'hôpital et une vie autonome et responsable. Ainsi Céline Aimetti décrit-elle la puissance de ce modèle Clubhouse né à l'initiative de malades aux États-Unis en 1948 avec pour slogan «We are not alone» («Nous ne sommes pas seuls») et désormais implanté dans plus de 35 pays. Reposant sur un lieu de rétablissement non médicalisé, il est reconnu par l'OMS. «C'est un lieu à la fois social et structurant, qui se veut au plus proche du rythme des actifs.»

Les journées qu'on y passe sont dites «journées de travail». Se déroulant de 9 h 30 à 18 heures, elles permettent aux personnes de venir participer, dans ces créneaux horaires, à un rythme qui leur convient. Chaque jour, à 10 heures et 14 heures, une réunion permet de répartir les tâches de chacun pour ce jour.

Pour Mathieu, [schizophrène](#) âgé de 40 ans et vivant depuis une quinzaine d'années entre chez sa mère et l'hôpital, la mise en place d'un apprentissage de l'informatique au Clubhouse l'a peu à peu incité à entrer en contact rapproché avec les autres membres. «Aller demander à chacun s'il veut bénéficier d'une formation, à quel rythme, établir le format des cours, voir qui est débutant, qui connaît déjà... Autant d'initiatives qui l'ont fait grandir en confiance en soi, en qualité relationnelle», observe Céline Aimetti.

Les membres sont donc à la fois libres et responsabilisés. «Celui qui est engagé avec les autres dans un projet aura du mal à manquer toutes les réunions importantes», estime ainsi la déléguée générale. Autre effet de ces travaux en commun: la solidarité accrue. «Nous veillons les uns sur les autres, observe Rachid. Si un membre "disparaît" pendant quelques jours, on fait ce qu'on appelle "la pêche aux nouvelles", on lui envoie un petit SMS pour savoir si tout va bien.» Un slogan des Clubhouses américains («Needed, wanted, valued») rappelle d'ailleurs que chaque membre mérite d'être «nécessaire, désiré, valorisé». D'autres mots pour évoquer un vrai rétablissement.

Pascal Senk