

CÔTE-D'OR SANTÉ

Maladies mentales : des

RÉGION



■ Étienne Tuizat et Émilie Royer souffrent de troubles psychiques et continuent leur activité professionnelle. Photo A. R.

Rédaction de Côte-d'Or
7 boulevard Chanoine-Kir
21000 Dijon

Téléphone
Rédaction : 03.80.42.42.42

Mail
redaction21@lebienpublic.fr

Web
www.bienpublic.com

Facebook
https://www.facebook.com/
BienPublic21

Étienne Tuizat est maniaco-dépressif. Il alterne entre des phases d'euphorie et de dépression profonde qui l'ont amené à effectuer plusieurs séjours en hôpital psychiatrique. Ce bosseur était sur le point de devenir compagnon du tour de France quand la maladie l'a rattrapé. Depuis, il se reconstruit et s'accroche.

« Aujourd'hui, je travaille dans une blanchisserie. C'est très différent de ce que j'aspirais à devenir. J'étais dans les Compagnons du tour de France en menuiserie-ébénisterie. D'abord apprenti, puis stagiaire et enfin aspirant. Le rythme était presque militaire, c'est le travail à travers l'excellence, alors j'ai accumulé beaucoup de fatigue. J'avais la sensation de ne pas suivre. C'était ça, les premiers symptômes : ne plus pouvoir faire les choses bien. »

Étienne Tuizat se voyait artisan « avec le A en rouge, [celui des] meilleurs des meilleurs », mais il a dû renoncer à son rêve de gosse pour se soigner, se poser

et, surtout, apprendre à vivre avec sa maladie. « Il faut d'abord accepter d'être malade, pour ensuite supporter de prendre un traitement. Il m'a fallu cinq hospitalisations à La Chartreuse (*) pour réaliser cela. »

« Ça peut arriver à tout le monde »

L'acceptation, un mot-clef pour ceux qui souffrent de troubles psychiques, mais aussi pour leur famille. « Au début, mes parents ne comprenaient pas mon état. Ils se disaient que je ne voulais plus me bouger au travail. Ce n'est qu'après avoir parlé à des gens de l'Unafam (Union nationale des amis et familles de malades mentaux) qu'ils ont compris que la maladie psychique ne devait pas être un tabou. Que cela peut arriver à tout le monde. »

Ce qui pousse Étienne Tuizat à témoigner à visage découvert, c'est l'envie de dédramatiser les maladies mentales : « Qui dit psychique sous-entend fou, dangereux. Alors que personne n'est à l'abri d'avoir un trouble à un moment donné de sa vie. Parfois, il suffit d'un grain de sable. Je n'ai pas honte de ma

maladie. Elle m'a rendu plus humain, plus ouvert ».

Actuellement, le trentenaire prend un traitement qu'il a complété par une cure de repos et un suivi avec un psychiatre. Mais le meilleur remède pour lui, c'est l'activité professionnelle : « Je trouve primordial d'aller bosser avec le sourire, car on passe la majorité de notre journée avec nos collègues ! J'espère décrocher un diplôme grâce à des cours par correspondance afin de travailler avec des jeunes en difficulté, [et] leur redonner confiance. »

Le stress, l'angoisse, les sautes d'humeur, qui sont les caractéristiques de son état, il les gère au quotidien grâce à un psy, des médicaments et une bonne dose de philosophie : « La maladie mentale, c'est comme un barreau cassé sur une échelle. Ce n'est pas irréparable. Mais il faut s'en occuper, ne pas nier le problème, sinon, on dégringole. »

Amandine Robert

(*) Le centre hospitalier La Chartreuse est un établissement psychiatrique situé à Dijon.

« Le travail m'oblige à créer du lien social, à ne pas m'isoler »

« J'ai fait beaucoup de tentatives de suicide. J'ai eu de nombreux traitements et un suivi psychiatrique, mais ce qui m'aide énormément, c'est faire quelque chose de mes mains. Je réalise des porte-clefs avec des bouchons de récup', des cadres en perles, des peintures. J'adore faire de la pâtisserie aussi, mais surtout pour mes collègues de la blanchisserie ! » Dans son boulot, Émilie Royer est « heureuse ». Pour elle, c'est un petit monde « rassurant, où je n'ai jamais eu de réflexions négatives sur mon état.

J'arrive mieux à gérer mes soucis en travaillant. Et puis, ça m'oblige à créer du lien social, à ne pas m'isoler. »

Émilie et Étienne Tuizat (lire ci-dessus) sont collègues, mais se voient comme des amis, après le travail. « On se soutient beaucoup. Le fait d'être passés tous les deux par des moments compliqués, d'avoir été hospitalisés à La Chartreuse, ça nous a rapprochés. Peut-être qu'on sent plus facilement quand l'autre a besoin d'être réconforté. »

collègues pas comme les autres

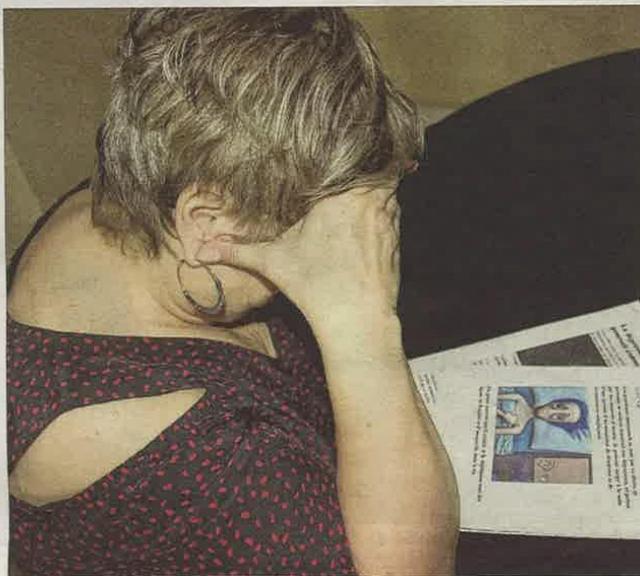
Burn out : « Je ne pouvais plus sortir de mon lit »

Agnès travaille dans une usine. « Avant, j'étais fière, vraiment, de bosser pour cette boîte. Puis, au fil des rachats et des transferts d'activité, l'ambiance s'est dégradée. Nous sommes restés un an sans savoir qui allait être viré : sur les 160 salariés, 80 devaient partir. Mais même là, j'ai tenu le coup, car je me disais, au pire, je suis presque à la retraite, ça ira. Un jour, les ressources humaines m'ont convoquée et m'ont annoncé mon licenciement. Là encore, ça allait. Sauf que quelques jours plus tard, c'est un représentant syndical qui est venu me voir à mon poste de travail pour me dire que je n'étais plus virée. La direction n'a même pas pris la peine de faire passer le message directement. Et là, j'ai craqué. J'ai eu l'impression d'être un simple pion qu'on utilise. Un jour, je pars, un jour je reste. C'était la goutte d'eau. »

« Je me plaisais enfermée »

Agnès a fait un burn out. Elle s'est sentie littéralement paralysée par des angoisses : « Au point que je ne pouvais même plus sortir de mon lit. Alors, de chez moi, vous pensez. Tout ça après vingt ans de carrière ! ». Voilà un an qu'elle est en arrêt, sous médicament et suivie par un psychiatre au centre hospitalier La Chartreuse, à Dijon. « J'ai d'ailleurs été volontairement internée, car je n'en pouvais plus. Cela m'a fait beaucoup de bien. Je me sentais protégée. C'est la sortie qui a été rude. »

Elle qui adorait aller au boulot à une boule au ventre rien qu'à l'idée d'y retourner. « Pourtant, il faudra bien y passer. Mais vraiment, l'ambiance que j'ai laissée ne me manque pas. Les



■ Agnès a fait un burn out. Voilà un an qu'elle ne s'en remet pas. Photo A. R.

chefs ne parlaient que de productivité. On devait inscrire, sur un tableau derrière nous, si nous avions ou pas rempli les objectifs. Nous mettions un gobelet vert, si oui, rouge, si non, en face. Quand j'ai demandé pourquoi, on m'a répondu que c'était pour voir en un coup d'œil depuis le fond de l'usine. Je me suis retrouvée comme une enfant face au tableau de la maîtresse. C'était humiliant et angoissant. »

Avec le recul, l'ouvrière arrive à mettre des mots sur ses peurs. Mais elle a encore du mal à parler de dépression : « C'est un terme qui effraie. C'est vrai que je dis plutôt "ma grosse déprime".

Mais oui, je suis dépressive. Ma famille a eu du mal à l'accepter. Ils pensaient que j'exagérais, j'imagine. » Sauf que des angoisses, Agnès est passée aux palpitations, à la peur de mourir, de sortir, aux cauchemars, aux douleurs insupportables dans le ventre. « Je me plaisais enfermée. J'étais agressive et j'ai coupé les ponts avec tout le monde, surtout avec mes collègues. Je pense que c'était nécessaire pour aller mieux. Je ne voulais plus entendre parler de quoi que ce soit venant du boulot. Moi qui étais très sociable, je ne me reconnais plus... »

A. R.

POINT PAR POINT

Le centre hospitalier La Chartreuse, à Dijon, a porté, comme chaque année, des projets d'information du grand public. Une sensibilisation nécessaire que l'établissement a réalisée avec des partenaires comme le conseil local de santé mentale et l'Unafam (Union nationale des amis et familles de malades mentaux).

■ **Semaines d'information sur la santé mentale : le bilan**
Avec 24 opérations en quinze jours, on peut dire que ces semaines d'information, terminées depuis le 26 mars, ont été animées. « Le vrai temps fort est la nouveauté de cette année : le Psy tour, un stand mobile qui a écumé plusieurs marchés à la rencontre du public », se réjouit le Dr Gérard Milleret, psychiatre et président de la commission médicale d'établissement. « Nous avons tou-

ché environ 2 000 personnes grâce à cela. C'est du jamais vu. »

■ **Démystifier la maladie mentale**
« C'est tout l'intérêt de ces semaines : on véhicule encore beaucoup une image de violence et d'agressivité autour des malades psychiques. Or, ils sont 400 fois plus victimes de vols et 12 fois plus de crimes que les autres. Les patients psychiatriques auteurs sont à la marge, mais on en parle beaucoup car cela impressionne. »

■ **Santé mentale et travail**
C'était le thème de cette année et il était particulièrement concerné : « D'abord, la santé mentale est l'affaire de tous, mais oui, le travail, ça parle à tout le monde », poursuit le Dr Milleret.

■ **Attention, collègue en souffrance**
Le burn out et d'autres problèmes qui

relèvent des troubles psychiques sont décelés souvent trop tard. « Pour schématiser, le cheval court plus vite que le travailleur qui a du mal à soutenir le rythme. » Une fuite en avant qui paralyse le malade.

■ **Que fait-on ?**

Mais lorsque l'on est aux côtés d'un collègue en souffrance, que faire ? « Le recours à la hiérarchie n'est pas forcément la solution, car cela peut se retourner contre le malade. En revanche, parler à la personne, la convaincre de se soigner, c'est un bon début. Cela peut avoir du mal à passer au début pour la personne en cause, mais mieux vaut agir plutôt que de se taire, car si la situation s'aggrave, on le regrette. De plus, il y a une telle perte de temps dans la prise en charge des patients psychiatriques, c'est un véritable problème. »

RÉACTION



■ Photo A. R.

« Il est important de continuer à vivre »

Michel Lioret, président départemental de l'Union nationale des amis et familles des malades mentaux (Unafam 21)

« Notre association s'adresse aux familles et amis de personnes porteuses d'un handicap psychique. Nous avons un service d'écoute via un numéro 7 jours sur 7. Nous proposons aussi des conférences pour le grand public, quatre ou cinq fois par an. Autre point important, nous mettons en place des formations pour les accompagnants, dont une spécifique pour les proches de schizophrènes. On leur apprend à déstigmatiser et surtout à prendre du recul. Il est important de continuer à vivre. Un des autres combats de l'Unafam est de faire tomber les idées reçues autour des malades : si on doit parler de violence, bien souvent, ce sont eux qui en sont victimes et pas auteurs. En cela, les Semaines de la santé mentale ont été une réussite. Le programme était copieux et on a réussi à se faire connaître. Il ne faut pas que les familles restent avec des questions. Nous ne sommes pas des médecins, mais nous pouvons orienter les gens. »

« Le travail, c'est la santé pour un malade psychique. Cela participe au lien social et à l'image du citoyen. Car oui, ce sont des citoyens comme les autres. »



Dr Milleret, psychiatre au centre hospitalier La Chartreuse