

25/03/2018 12:01

BIBLIOTHEQUE VIVANTE : Les livres sont des humains et les histoires des parcours de vie



C'est le principe de la Bibliothèque vivante, portée sur le territoire par le Conseil local de santé mentale en partenariat avec le Centre hospitalier La Chartreuse et l'Union nationale des familles et amis des malades mentaux. Des personnes ayant surmonté des troubles psychiques parlent de leurs parcours, contre les idées reçues.

Le rendez-vous était donné samedi après-midi à la bibliothèque de Fontaine-d'Ouche. Présentés à l'entrée, les livres de six personnes étaient à disposition et pouvaient être empruntés. Mais ce n'était qu'un support comme clin d'oeil à la bibliothèque. Car le contenu des ouvrages, les histoires autrement dit, n'étaient pas écrites sur des pages noir sur blanc, mais bien racontées en direct.

Ne pas avoir peur des troubles psychiques

Coordonnatrice de ces échanges en tant qu'animatrice au CLSM, Caroline Sangouard explique : «L'idée est de faire témoigner des personnes ayant souffert de troubles psychiques, mais qui les ont dépassés. Le souhait est de faire changer le regard des personnes qui ne connaissent pas forcément les troubles psychiques et qui en auraient des idées reçues».

Le concept vient du Danemark, lancé en 2000 par l'ONG «Stop the Violence». Dans la région dijonnaise, c'est la quatrième fois ce samedi que la Bibliothèque vivante était mise en place, à Fontaine-d'Ouche donc, après Longvic, Chenôve et Talant. L'initiative portée par le Conseil local de santé mentale, en partenariat avec le CHS La Chartreuse et l'UNAFAM, prend du sens et demande à être développée dans d'autres lieux du genre. «Ça se met plutôt bien en place. Les gens ont souvent des images des troubles psychiques jusqu'à en avoir peur. En venant, ils se rendent compte que ce n'est pas ça», ajoute Caroline Sangouard, psychologue de formation.

L'accueil à l'entrée de la bibliothèque est déjà très convivial, et les témoignages des personnes sont livrés avec une certaine fierté, celle de pouvoir parler librement de leurs maladies ou bien de leurs souffrances passées, en se livrant naturellement mais aussi en démontrant qu'elles sont aujourd'hui plus fortes que ces troubles.

« Briser le masque »...

Grégoire, 27 ans, a été diagnostiqué autiste Asperger il y a seulement quatre ans, en 2014. A sa naissance dans les années 90, l'autisme n'était pour lui pas assez connu par le milieu médical, mais les signes étaient là... «Je ne savais pas parler jusqu'à l'âge de 5-6 ans, je ne jouais pas avec les autres enfants... La maîtresse de l'époque me disait simplement que j'avais un comportement bizarre...», dit le principal concerné.

La rencontre d'une magnétiseuse lui a fait du bien, mais les psychologues en revanche le considéraient comme hyperactif... «Ce n'était pas le cas. J'étais en perte de repères», poursuit Grégoire, qui pouvait alors compter sur ses parents, «véritables appuis» à l'écoute face aux troubles non identifiés mais évidents de leur fils.

C'est finalement un psychiatre qui a décelé l'autisme, sans pouvoir en préciser sa nature dans un premier temps. Humainement, ce sont les voyages en famille qui l'ont fait évoluer spirituellement, au Népal, au Bhoutan et en Inde. Il insiste : «Avec mes parents, on a même fondé une association en lien avec le bouddhisme, le Centre bouddhiste tibétain de Côte-d'Or. Je reste laïque mais ces voyages m'ont permis de comprendre qui j'étais vraiment. Avant, j'utilisais un masque pour cacher ma vraie nature». Son ouvrage ce samedi s'intitulait «Briser le masque»...

« On peut toujours rebondir »

Aujourd'hui, Grégoire est titulaire d'un baccalauréat dans l'hôtellerie-restauration et d'un BTS Tourisme. «L'insertion professionnelle, c'est un autre problème...», regrette-t-il, sentant qu'«il y a un blocage et quelque chose qui cloche dans le regard des employeurs». Mais Grégoire ne s'est pas découragé. Reconnu par la MDPH (travailleur handicapé) depuis 2017, il a tout de même trouvé une formation de technicien d'assistance en informatique à l'AFPA du Creusot. «Je veux montrer à travers mon témoignage que les problèmes peuvent arriver à tout le monde, et qu'on peut toujours rebondir». C'est pourquoi Nicolas s'est livré à la bibliothèque de Fontaine d'Ouche. Durant son adolescence, il est tombé dans le cercle vertueux des mauvaises fréquentations et des addictions aux produits ainsi qu'à la consommation illicites. Les menaces pesant sur lui lorsqu'il voulait arrêter l'ont fait plonger dans le stress, l'angoisse, jusqu'à l'agoraphobie. «J'étais devenu très anxieux, renfermé, je ne voulais plus voir personne ni mettre un pied dehors», se rappelle-t-il, «durant un an et demi voire deux ans».

Après des années à s'en remettre, son entrée en février 2013 à l'animation du Groupe d'Entraide Mutuelle de Chenôve lui a ouvert de nouvelles portes. Avec une poursuite dans le métier d'animateur, auprès d'enfants cette fois-ci. A l'IRFA de Chenôve, en alternance au Centre social Bachelard à Marsannay-la-Côte, il passe actuellement un BAPAAT et devrait être diplômé dans trois mois. On peut par ailleurs lui souhaiter le bonheur en famille puisqu'il est papa, à 35 ans, d'un petit Gabriel depuis ce début d'année.

« Etre touché par un trouble psychique m'a rendu meilleur humainement »

Samedi après-midi, on pouvait aussi écouter Vidda, hyperactive sachant se maîtriser, ou encore Etienne, adopté à l'âge de trois ans puis touché par un trouble psychique suite à une dépression dans le tourbillon de questionnements existentiels... Il l'assure dans le résumé de son histoire : «Être touché par un trouble psychique m'a rendu meilleur humainement, plus sensible aux handicaps notamment». Il était également proposé à la bibliothèque les témoignages d'une mère et d'un père, permettant d'aborder les troubles ou maladies par un autre angle, avec des regards extérieurs mais aussi par des personnes touchées, pour mieux comprendre ce que ces troubles peuvent engendrer comme souffrances, directes ou collatérales.

A l'entrée à la bibliothèque vivante ce samedi, un petit quizz sur la santé mentale, «pour lutter contre les idées reçues», était distribué, et les plus jeunes avaient la possibilité de décorer un arbre visant à contredire

celles-ci. Ces idées reçues, elles étaient on le répète réfutées de belle manière par les témoignages. Présidente du CLSM, Catherine Gozzi a rendu visite aux organisatrices ainsi qu'aux «livres vivants», contenant des parcours de vie respectables car très forts humainement et marqués d'évolutions positives au-delà des problèmes rencontrés.

Le CLSM est une plateforme de concertation et de coordination entre les élus locaux d'un territoire, le service de psychiatrie publique, et des acteurs du champ de la santé mentale au sens large (professionnels du social, du médico-social, des forces de l'ordre, de l'éducation, des associations d'usagers, de pairs ou d'aidants...).

Alix Berthier





