

# LE CHEVAL BLEU

N°21 - NOVEMBRE 2015

## SOMMAIRE

EDITO	P1
LE CAS EINSTEIN	P2
L'HIVER	P2
LA SANTE EN ACTION	P3
ATELIER D'ECRITURE	P3
LE MOT DE LA PRESIDENTE	P4
INFOS	P4

Comité de Rédaction:  
Tous les adhérents de  
« A La Maison Bleue »

Conception FX

[contact@alamaisonbleue.org](mailto:contact@alamaisonbleue.org)

A LA MAISON BLEUE  
32, avenue de Grande Bretagne  
66000 PERPIGNAN

Téléphone:  
04.68.51.42.46  
06.17.43.08.73

[www.alamaisonbleue.org](http://www.alamaisonbleue.org)

## Editorial

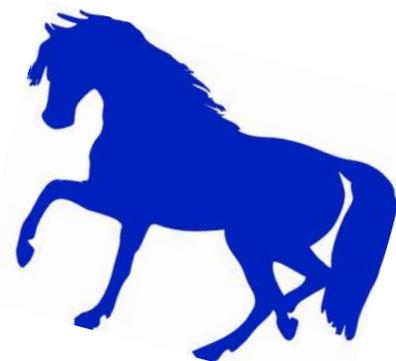
Ce n'en sera pas vraiment un, mais en prenant pour la première fois cette permanence au sein de la Maison des Usagers, située dans le grand hall de l'Hôpital Général, je ne pouvais pas faire moins que de me remémorer, avec une certaine fierté, tout ce chemin parcouru depuis presque 10 ans. Ce jour est encore une nouvelle étape franchie dans cet engagement et ce militantisme.

Je ne ferai pas un bilan de cette longue période aujourd'hui, cela comporterait trop de chapitres. Je rajouterai que je n'ai que peu de mérite dans ce résultat et que le solde largement positif de cette décennie en revient à Dominique LAURENT, une Présidente qui ne passe pas inaperçue.

Face à ces maladies chroniques, la Maison Bleue est un phare dans la ville qui rassure, et cela a déjà été souligné. Poursuivre les efforts vers une meilleure prise en compte, tenter d'améliorer les conditions de vie, être présent dans les nombreuses instances où les usagers ont leur place, voilà les objectifs à atteindre. Il s'agit des conseils locaux en Santé Mentale, des Commissions de Représentations d'Usagers pour la qualité et la prise en charge, de débats dans les colloques, de manifestations publiques, d'interventions auprès de nos nombreux partenaires.

Tournons le dos au miracle qui ne se réalisera pas, et malgré les fragilités ; agissons sur la partie saine pour nous stabiliser.

« Je suis anxieux, mais je peux... »  
« Je suis capable de débordements, mais je peux... »  
« Je suis angoissé, mais je peux... »



Par delà le traitement et les consultations, je peux peindre, le peux lire, je peux marquer des points au volley, je peux apprendre un rôle au théâtre, je peux, etc... Un sentiment de liberté, une initiative, une responsabilité, une marque de confiance m'ont été accordés dans ce lieu ouvert sans contraintes ni préjugés. Hier, je me sentais incapable de..., aujourd'hui j'essaie de mettre un pas en avant et demain, je serai apte à..., par petites touches car cet avenir meilleur dépend de moi en grande partie, et non dans le rêve de la télé-réalité.

Dans cette succession d'idées et au sujet de mon rôle et de ma présence ce jour dans cet établissement hospitalier, je parviens à conclure que la souffrance psychologique, la solitude, le rejet, tout ce mal-être fait d'interrogations et d'incertitudes sur les pathologies d'origine somatique cette fois, pouvaient nous rapprocher dans le combat commun des usagers de la santé en général pour un mieux-être.

Santémentalement vôtre.

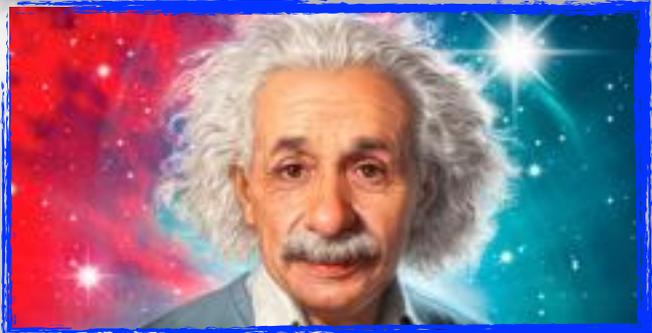
Par Marc OLIVE  
Secrétaire de bureau  
de La Maison Bleue



## LE CAS EDUARD EINSTEIN

« A quoi bon une telle intelligence si elle n'est pas mise au service de l'homme ? Celui qui a découvert les grands principes de l'univers ne peut-il travailler sur mon hémisphère droit ? », reproche Eduard Einstein (1910-1965) à son père, prénommé Albert. Nous sommes en Suisse, à Zurich, dans les années trente. Le cadet de l'inventeur de la fameuse équation  $e=mc^2$ , conduit par Milena sa mère, est interné à l'âge de vingt ans à la clinique psychiatrique de Burghölzli, établissement considéré d'avant-garde dès son ouverture en 1870.

Les destins de ces trois personnes, le père, la mère, le fils, s'entrelacent tout au long de ce récit aussi tragique que bouleversant. A Berlin, où vit Albert Einstein, la montée du nazisme guette et inquiète les juifs. Il entreprend alors de s'exiler en Amérique. Aux Etats-Unis, quand il projette de rapatrier ses fils, le bien portant est accepté, le malade mental rejeté par l'immigration. Sans jouer les fatalistes, la malchance semble sans cesse accompagner le psychotique ! Ce dernier entame des études de médecine, il constate, non sans humour, que les psychiatres croient avoir la science infuse et que lui a la conscience confuse. Les hallucinations, rarement heureuses, le chaos entre rêve et réalité mettront un terme à ce studieux projet. Les propos attribués à Eduard, le seul qui s'adresse au lecteur à la première personne du singulier, sont-ils du ressort de la fiction ou tirés d'archives (une bibliographie de lettres, ouvrages et articles de presse traitant de la vie d'Einstein affermit le récit) ? Qu'importe puisque la confession du jeune homme résonne tellement justement, douloureusement, qu'il aurait pu s'exprimer de la sorte.



Au fil des pages, on croise Eugen Bleuler, alors directeur de Burghölzli, découvreur du terme schizophrénie. Le Dr Sakel à Vienne, initiateur de la cure des comas insuliniques qui, au bout de trente ans, sera détrônée par l'arrivée des psychotropes et des premiers neuroleptiques. Michele Besso, le fidèle ami de toujours, celui par qui les nouvelles de la santé d'Eduard parviennent à son père. Carl Seelig, premier biographe du génial inventeur de la relativité, journaliste, esthète, qui souhaite devenir le tuteur d'Eduard et se prend d'amitié pour lui. Ernst Rüdin, auteur de *Génétique et hygiène raciale*, l'un des initiateurs de la notion d'hérédité de la schizophrénie, instigateur de la loi sur la stérilisation eugénique du Reich. Une vie se construisant grâce à tous ceux que nous croisons, admirons, respectons ! Einstein n'aura de cesse de se demander si quelque chose dans son comportement aurait pu abîmer le cerveau de son fils. Ce fils si déroutant, si tendre qui confie : *«la douceur est une sensation très agréable. J'imagine qu'on ne s'en lasse pas.»*

Par Laurent SEKSIK

## L'HIVER

Il était une fois... Non, ce n'est pas une histoire drôle. Cela se passe maintenant.

C'est la pleine saison d'hiver. Les épidémies habituelles se développent à grande échelle.

Ici, il est question de fièvre, de maux de tête, de fatigue intense. Le mal se répand, des plus jeunes aux plus âgés, dans les familles qu'il envahit, dans les entreprises désorganisées par l'absentéisme. Le virus de la grippe est arrivé. Il fait la Une de la presse, il passe aux infos TV ; bref, il se développe aussi dans les médias.

Là, ce sont les vomissements, les états fébriles, les courses vers « l'isolement », avec une déshydratation assurée. C'est la période du potage et de la compote.

Les toubibs vont et viennent du 4<sup>ème</sup> étage au hameau, du pavillon au duplex.

La gastro est là, bien installée dans les boyaux.

Et puis, il y a nous. Les angoissés, les délirants, les déprimés, les anxieux, tous ceux qui cherchent une issue, qui s'enferment dans leur monde, qui s'isolent dans leur chambre, qui souffrent de solitude. Il paraît que nous représentons un quart de la population. Notre mal-être n'est pas contagieux, et, pourtant une bonne part des autres ferment les yeux ou détournent négligemment la tête. Nous sommes la honte, le tabou. Nous sommes la paresse, le laisser-aller, la négligence.

Nous sommes tout ça, dans ce monde qui se voudrait toujours plus propre.

On balbutie notre déprime, on chuchote le suicide car on préfère parler de sida ou d'hépatite. Drôle de société qui se voudrait tolérante, ouverte, disponible, mais qui choisit néanmoins ses combats.

Heureusement, la flamme vacille mais ne s'éteint pas. L'espoir est là, bien enfoui, comme un secret. Alors, bien sûr, certains sont présents pour adoucir nos doutes et nos inquiétudes. Ils s'y consacrent pendant des semaines, des mois, des années, parfois une vie, mais ils sont une minorité. Donc, dès maintenant, sans plonger dans un idéalisme béat, nous souhaitons voir se dessiner un sourire, rencontrer la compréhension sans compassion, voir surgir l'aide morale, bref, la solidarité qui dépasse le cadre de l'entourage quotidien.

Marc OLIVE  
Secrétaire de bureau  
de La Maison Bleue

## LE SPORT EN PSYCHIATRIE : BON POUR LA SANTE, BON POUR LE VIVRE ENSEMBLE

Les personnes vivants avec un trouble psychique (et son traitement) ont un risque augmenté de morbidité et mortalité associé à de multiples problèmes physiques, dont notamment les troubles métaboliques. Des recommandations ont été émises au niveau international et national afin de promouvoir la santé physique chez ces personnes. Toutefois, la prévention des troubles métaboliques n'est pas le seul intérêt de l'activité physique en psychiatrie.

En effet, le *bien bouger* contribue de manière significative au *bien être* en général. Promouvoir le bien bouger, c'est aussi promouvoir l'estime de soi, les relations interpersonnelles, l'inclusion sociale et la santé mentale en général. En outre, faire pratiquer un sport ensemble – à des usagers et à des professionnels – contribue à changer les croyances de chacun sur les capacités de l'autre. L'usager peut notamment percevoir qu'il

peut apprendre et se développer au-delà des limites imposées par la maladie et la souffrance psychique. Et à partir de là, commencer à être aux commandes de sa propre vie.

### L'activité physique reconnue

Promouvoir l'activité physique fait partie des missions des comités de liaison alimentaire nutrition (Clan) des établissements publics de santé mentale. Il s'agit de sensibiliser et d'accompagner les professionnels pour faciliter l'accès de tous les patients aux activités physiques et sportives.

Les patients décrivent cependant plusieurs obstacles à la pratique du sport lorsque l'on vit avec un trouble psychique : les symptômes de la maladie, les effets des traitements, le manque de motivation et de confiance en soi. La stigmatisation et la discrimination sont également citées ainsi que la précarité sociale et financière dans laquelle vivent la majorité des usagers. Les difficultés d'accès aux structures sportives et de loisirs et leur inadaptation sont

soulignées, ainsi que le manque d'information. Enfin, l'institution hospitalière ne favorise pas forcément la mise en œuvre de l'activité sportive en son sein.

### Atouts et difficultés

Le fait de mettre en valeur le plaisir et le jeu permet d'investir autrement les problématiques causées par la maladie psychique : manque de motivation, peur de la stigmatisation, réticence à créer du lien social, etc... La collaboration avec un partenaire extérieur, dans un lieu extérieur, concourt à lutter contre la stigmatisation et la discrimination et à promouvoir l'inclusion sociale.

L'initiative s'est toutefois heurtée à plusieurs obstacles. L'organisation du travail dans les services hospitaliers reste délicate. Mobiliser le personnel sur un jour de week-end a repoussé nombre de soignants. Les représentations négatives sur le sport peuvent aussi être un obstacle, car il est difficile de mobiliser des personnes qui ne pratiquent pas de sport ou qui sont peu sensibilisées aux bienfaits du sport dans leur vie personnelle.



Article du magazine  
LA SANTE EN ACTION  
/ Numéro 424 / Juin 2013

## ATELIER D'ECRITURE

Elle s'installe dans les boutiques et, même petite, attend le coup de foudre des dames qui lèchent les vitrines. Dans le home, même petite, elle est entourée de mille et une attentions. Elle est valorisée devant l'entourage. C'est une scène qui peut se répéter souvent. Alors, on l'associe aux grandeurs.

Puis, dans un autre registre, elle dépasse les bornes. C'est la démesure absolue. Elle va au-delà de toutes les passions. Que faire quand elle nous envahit ?

Que dire quand elle s'infiltré dans notre moi intime ? Alors elle brise la normalité. Elle se remarque sans hésitations, elle outrepassé les convenances. Elle fait peur. Les paroles fusent sans cesse comme les balles d'une arme à

répétition. Les gestes suivent la cadence désordonnée de ces moments là. Quelque part, elle est nécessaire pour traduire la colère. Elle est l'aboutissement inéluctable de la révolte que l'on a en soi. Elle est le résultat de tant de souffrances...

Puis, allez donc savoir pourquoi, la langue le réduit parfois au stade de grain, comme le riz ou le café. Croyez-vous vraiment qu'elle ait sa place sur l'étagère de la cuisine ? Malgré sa mauvaise image, son impact négatif en société, il faut bien admettre, tolérer et reconnaître, qu'elle aide, petite ou grande, un bon nombre d'entre nous à vivre.

Je vous aime... à la folie.

Marc OLIVE  
Secrétaire de bureau  
de La Maison Bleue

## Le mot de la présidente

### LES RESEAUX SOCIAUX ET LES USAGERS DE LA PSYCHIATRIE ?

Le thème de la journée de l'Ethique proposé le 20 Novembre à l'hôpital psychiatrique de Thuir (P.O) est « incontrôlables mais incontournables réseaux sociaux et relation soignant-soigné »

Incontrôlables mais incontournables comme tout un chacun, psychiatrie ou non.

Je fais partie de ce comité d'Ethique et je suis intervenante en table ronde en tant qu'Usager de la psychiatrie, patiente suivie par un psychiatre, et Présidente de l'association des usagers LA MAISON BLEUE.

J'ai envie de présenter ma position de façon très positive. Je précise que ce sujet m'interpelle, étant moi-même « geek » et septuagénaire ; ceci pour préciser que les réseaux sociaux touchent toutes les couches de la population et pas uniquement les jeunes.

Nous avons mis en place dans notre groupement d'entraide mutuelle (GEM) un atelier informatique de 2 fois 3 heures, chaque semaine. L'intervenant de cette activité est d'ailleurs un informaticien, lui-même adhérent et donc usager... comme tous dans notre GEM.

Si problème il y a, par exemple dépendance ou addiction, cela mérite en effet un suivi au même titre que n'importe quelle autre addiction et souhaitons en ce qui concerne les patients que cela soit abordé pendant les consultations.

Les réseaux sociaux permettent de tisser un lien évidemment virtuel avec l'extérieur et lorsqu'un adhérent de La Maison Bleue participe à l'atelier informatique (où nous lui donnons des cours afin de maîtriser toute cette technologie) nous pouvons aussi le mettre en garde contre les risques.

Tant mieux ! Bien des utilisateurs de tous âges et non suivis particulièrement sont malheureusement victimes de leur naïveté et peuvent être les cibles de personnes malveillantes.

Venant à La Maison Bleue pour apprendre à se servir des réseaux sociaux, ils bénéficient également de nos autres activités et restent ainsi en lien avec la vie extérieure.

En ce qui me concerne, bien que très grande utilisatrice, j'accepterai difficilement que l'on me prive de ma tablette sous prétexte que j'y passe trop de temps le soir avant de m'endormir ; par contre je suis aidée par mon psychiatre sur mes problèmes comportementaux et d'une façon générale, cela m'aide à trouver les réponses aux débordements dus à la bipolarité.

Donc incontournables oui, incontrôlables ? Peut-être mais avec l'avantage par rapport à la population non concernée par le handicap psychique que nous pouvons en parler.

En conclusion, je suis malade de l'informatique mais je me soigne.

Par Dominique LAURENT  
Présidente de La Maison Bleue

### INFO

Journées d'étude et de formation du réseau Pratiques sociales à Paris les 23, 24 et 25 novembre à Paris :

« Le travail en institution, travailler l'institution »

La problématique de ces Journées d'Etude et de Formation représente un enjeu contemporain. La présence des usagers dans les instances me semble incontournable. La participation active des personnes concernées est une nouvelle façon d'appréhender les problématiques. Etre partenaire institutionnel devient une nécessité.

L'intervention de Dominique LAURENT sera :

« LES GROUPEMENTS D'ENTRAIDE MUTUELLE : Expérience à exporter. »

### INFO

Journée d'étude de l'Orspere-Samdarra qui portera sur :

« La participation des usagers en santé mentale »

le mardi 1er Décembre 2015,  
à l'Ecole Normale Supérieure de Lyon  
Intervention de Dominique LAURENT

L'argumentaire de la journée:

« La participation des Usagers en Santé Mentale »

Cette journée visera à présenter différentes expériences en cours qui rendent centrale la place des usagers et leur participation.

### INFO

le 20 NOV à l'hôpital de Thuir, journée de l'Ethique :

Dominique LAURENT interviendra en table ronde sur:

« Les réseaux sociaux, incontournables, incontrôlables ? »

### INFO

La Maison Bleue fête son 10ème anniversaire. Nous vous donnons rendez-vous le 17 mars 2016 à l'occasion de la semaine sur la santé mentale. Cette journée informative vous permettra de découvrir ou de redécouvrir notre association à travers de nombreux ateliers, notamment l'exposition de toiles issues de l'atelier d'arts plastiques ou encore la représentation de notre troupe de théâtre.